

CosmoLady
ЖУРН ЕНЩИН
#4-5 | апрель-май | 2021
Время удивлять
ГОРЯЧИЕ ГОЛОВЫ
БИТВА СО СТРЕССОМ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ
Надия Косинская
Мелодия успеха
4820065950012 04

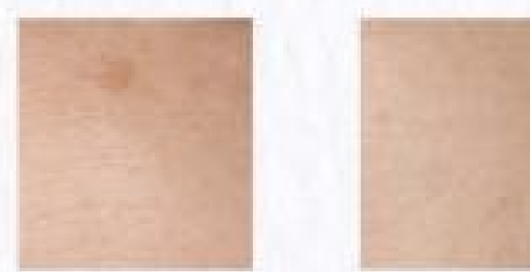
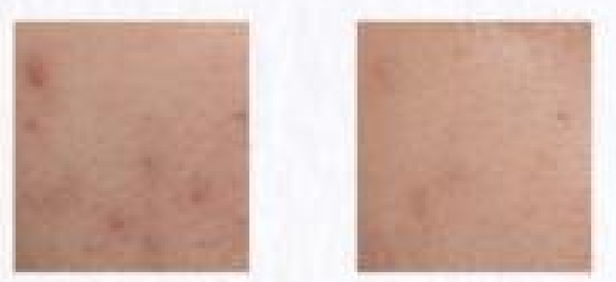
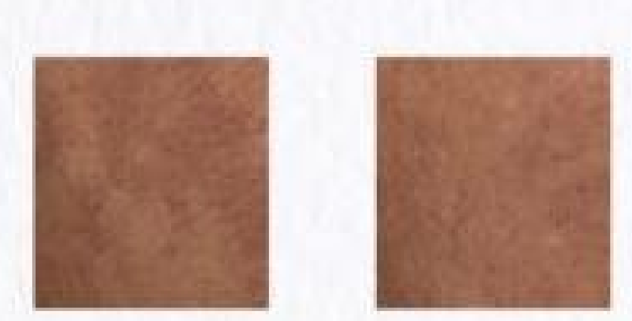
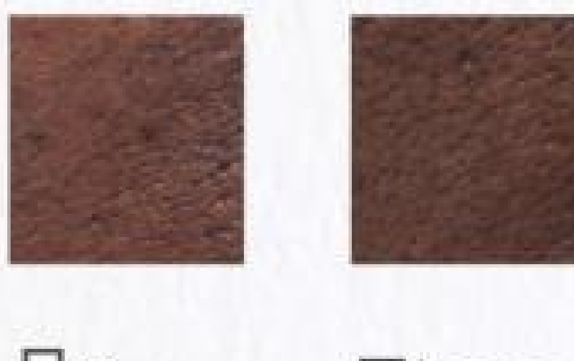
CAUDALIE

PARIS

Ефективне рішення проти пігментних плям.

N°1
в аптеках Франції *

Типи шкіри
-63%**

До Після





Vinoperfect

Sérum Éclat Anti-Taches
Radiance Serum
Complexion Correcting

ТОВ «ГЛОБАЛ ДИСТРИБУШН УКРАЇНА», 044 206 61 38

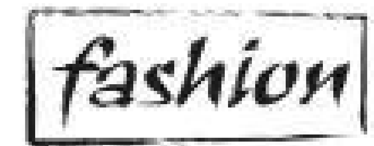
caudalie.com.ua



содержание







fashion

12 **News**

15 **Свободный крой, пастельные оттенки и комфорт: интернет-магазин Born2be.ua представил коллекцию весна-лето и кампанию New World**
Бренд

CL style

16 **Надия Косинская**
Мелодия успеха

24 **Лилия Олейник**
Back cover person

28 **Несия Фердман: «Искусство управления бизнесом и жизнью начинается с умения управлять собой»**
Интервью

32 **Эмоциональный интеллект**
Psychology

34 **ПРО ЛЮБОФФ...**
Школа отношений

38 **Купи полтавское, или Городской протекционизм**
Это важная группа задач большой новой стратегии Полтавы

40 **Глянцевая визитка**
Ирина Самсоненко
Татьяна Васина
Светлана Крыштопа
Проект

business

44 **Юлия Мухтарова**
Успех — это когда хобби становится бизнесом

46 **Наталья Костинская**
Духовный детокс

48 **Екатерина Шереметьева**
Женская конкуренция — как победить?

50 **Александра Миненко-Декамп**
Искусство вина
Неглянцевые истории с Еленой Сукачёвой

52 **Ольга Сокол**
Хендмейд как удалённая работа — всегда вне конкуренции

53 **Ирина Ващук**
Какое лицо бизнеса для женщин в XXI веке?

54 **Наталия Королишин**
Что такое мотивация и с чем её НЕ едят

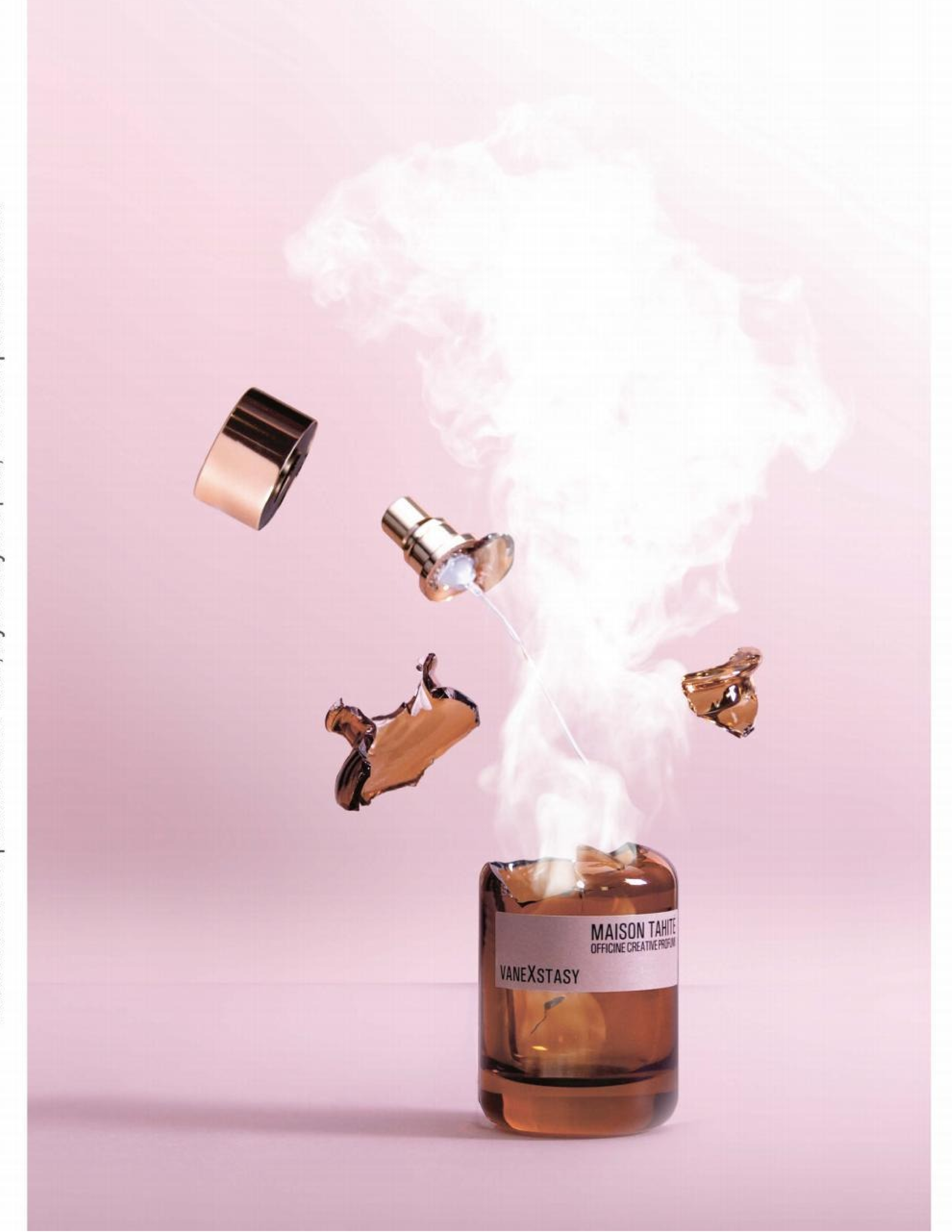
55 **Татьяна Запорожченко**
Как правильно выбрать жемчуг?

На обложке:
Надия Косинская

Фото:
Катерина Шаповалова



MAISON TAHITÉ
OFFICINE CREATIVE PROFUMI



Ексклюзивно в parfum büro. Київ, вул Кожум'яцька, 18 www.parfumburo.ua

содержание





56 **Виктория Харченко**
Украшения как талисман
57 **Юлия Ангел**
Выбираем детский сад
58 **Инна Павловская**
Что есть, чтобы похудеть?
59 **Катерина Кокс**
Искусство перманентного макияжа онлайн
Бизнес-класс
60 **Влияние самооценки на нашу речь**
Психология речи
62 **Психология речи**
Фестиваль



66 **Диета. Сесть или не сесть?**
67 **Липосакция**
Здоровье



68 **Весна. Время удивлять и удивляться**
Make-up
71 **Вся королевская парфюмерная рать**
Бренд
72 **Без фотошопа!**
For you
74 **Горячие головы**
Hair
75 **Вызывайте наряд!**
Аромат
76 **Битва со стрессом**
Уход

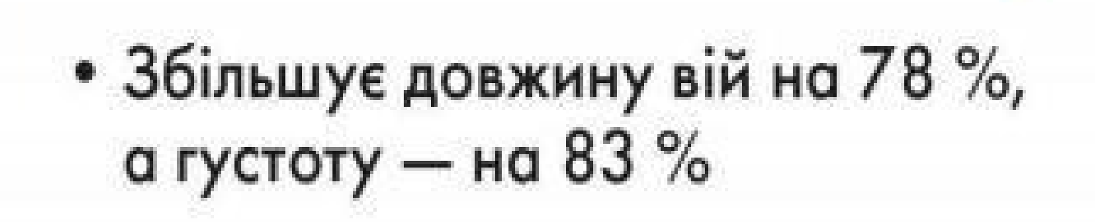


80 **My new Life**
84 **Коллекция #Rainbow**
88 **Юная модель**
Полина Яценко
89 **Модель месяца**
Анастасия Прочуханова
Story
90 **Открой своё «я»**
Тенденции



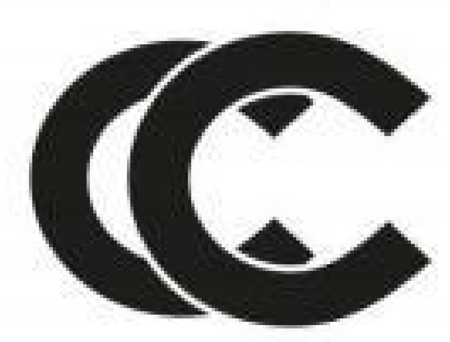
92 **Контакт налажен!**
Интересно
94 **Место, в которое хочется возвращаться**
Luxury vacation
96 **Майже вічне місто Кам'янець-Подільський**
«Мандри Країною» з Лілією Рубан
Travelling
98 **Вареники з гречкою під співи**
у Старих Петрівцях
«Український гастротур»
з Лілією Рубан і Тетяною Іванюк
Територія смаку
100 **Секреты вечной молодости**
Интересно
104 **Міжнародний ліцей ім. Сальвадора Далі**
САДОЧОК•ШКОЛА•ЛІЦЕЙ
Art space
108 **Репортаж**
110 **Адресная книга**





- Ефективно та швидко відновлює вії після будь-яких пошкоджень чи нарощення вій
- Видимий ефект вже через 21 день
- Легкий та зручний у використанні — процедура займає всього дві хвилини в день
- Унікальне поєднання цінних природних екстрактів забезпечує ефективну та м'яку дію





CHERISHER

Beauty. Success. Cherish.

(067) 577-55-91 • (044) 465-55-91 • www.cherisher.com.ua • Instagram: @cherisherukraine



Главный редактор	Татьяна Краева
Заместитель главного редактора	Инна Коваль
Выпускающий редактор	Марина Нечупий
Дизайн, вёрстка, макетирование	Сергей Коваль
Цветокоррекция	Алексей Белый
Литредактор	Наталья Дешкина
Редактор рубрики «Красота и здоровье»	Юлия Козаченко
Медицинский редактор	кандидат медицинских наук Ольга Довгополая
Над номером работали	Юлия Козаченко, Екатерина Кравченко, Frau M, Влада Каплин, Наталия Каплун, Лилия Рубан, Татьяна Иванюк, Алекс Левинтов, Божена Добжанская, Елена Манондиз, Влада Спивак, Сурен Джулакян, Лора Чабак
Директор	Александр Косоголов
Отдел рекламы и маркетинга	тел. (044) 236-69-59
Отдел распространения	тел. (067) 233-89-86
Руководитель отдела регионального развития	Елена Сукачёва
Директор регионального представительства	Виктория Былина
Представительство в Харькове	площадь Свободы, 7, 1-й подъезд, офис 608 e-mail: cosmolady@ib.com.ua
Представительство в Одессе	тел. (048) 701-94-97, e-mail: info@cosmolady.od.ua
Представительство во Львове	ул. Леси Украинки, 27, тел. (097) 374-28-32 e-mail: oksenykuliana@gmail.com
Представительство в Los Angeles, California	Olga Kats, Mag Model PR Tel: +1 (424) 302-82-77, Instagram: @mag.model
Учредитель и издатель	ООО «Редакция журнала «Космо Леди», 04136, г. Киев, а/я 88 тел./факс: (044) 236-69-59, тел.: (067) 233-89-86
Свидетельство о регистрации	КВ 9246 от 12.10.2004 года
Издаётся	с августа 2003 года
Адрес редакции	04136, г. Киев, а/я 88, тел./факс: (044) 236-69-59, тел.: (067) 233-89-86
E-mail	info@cosmolady.com.ua
Подписан в печать	19 апреля 2021 года
Отпечатан	в типографии PrintStore Group 03190, Киев, ул. Щербаковского, 4, тел. (067) 209-41-26
Тираж	35 000 экз. Цена договорная
Подписной индекс	08290 по каталогу «Укрпочты»










DEBORAH
DEBORAH MILANO
24 ORE INSTANT MAXI VOLUME
✓ Неперевершений виразний погляд
✓ Відсутність ефекту склеювання вій
✓ Насичений пігмент, що робить погляд особливим
+170% додаткового об'єму

from the editor



Все слышали фразу «Выйти из зоны комфорта». Вот уже более года, как мы живём в мире, вышедшем из зоны комфорта. Мир «короновала» пандемия и «царственно» повелевает жителями планеты. Все мы стали отчасти узниками. За этот год многое изменилось. Изменился быт, стиль жизни, бизнес-модели, и мир глянца тоже стал другим. Раньше мы устраивали множество клубных встреч. В карантинное время наши встречи стали избирательно редкими и перешли в формат онлайн. Плохо это или хорошо? Конечно же, в каждой ситуации нужно выискивать плюсы и множить их. И мир глянца тоже их ищет. Для глянцевых проектов было приятным узнать, что читатель ждёт печатных версий и не готов полностью переходить в онлайн-мир. Это вдохновляет и поддерживает всех собственников издательских домов и наш глянец в том числе. За этот год на страницах стало меньше картинок, но больше информации. Коротко и о главном – вот что интересует читателя. Опыт коллег – вот что интересует предпринимателя. Не количество, а качество – то, что нужно всем нам. Вместе мы сила! Мы победим эту пандемию. И даже если мир уже никогда не будет прежним, он будет таким, каким мы его создадим. Давайте творить, создавать и созидать! Живите в комфорте с вашим внутренним миром и никому и ничему не позволяйте разрушить состояние целостности этого мира!

Главный редактор Татьяна Краева

PHYTOMER



РОЗЕ ВІЗАЖ – ПЕРШИЙ КРОК У ДОГЛЯДІ ЗА ШКІРОЮ БУДЬ-ЯКОГО ТИПУ І ВІКУ

Ніжно видаляє макіяж і очищує від забруднень навколишнього середовища

Містить зміцнючий і насичуючий мікроелементами Олігомер®, пом'якшувальний і заспокійливий комплекс Coренія®, зволожуючий екстракт марокканської троянди

PHYTOMER
ROSÉE VISAGE
Lotion Démaquillante Tonique
Toning Cleansing Lotion
500 ml - 16.9 fl oz

PHYTOMER
ROSÉE VISAGE
Lotion Démaquillante Tonique
Toning Cleansing Lotion
250 ml - 8.4 fl oz

fashion



ВЕНЕЦИЯ В КАМНЯХ И ЗОЛОТЕ

Студия бренда **CHANEL** — Chanel Jewelry — создала ювелирную коллекцию из 70 уникальных украшений Escale a Venise, посвятив её легендарной Венеции — её архитектуре, искусству, символам и духу. В великолепных украшениях легко узнаются знаменитые гондолы, главный символ города — лев, своеобразие венецианских фасадов, элементы архитектурного декора, византийские мозаики, морские мотивы. При этом в каждом украшении использованы традиционные для бренда CHANEL знаковые элементы, например культовый стёганый узор.

ЛЁГКОСТЬ БЕЗЕ от VALLI

Кутюрная коллекция весна-лето 2021 от **GIAMBATTISTA VALLI** получилась традиционно яркой и женственной. Сотни метров лёгкой тафты, тюли, невесомых страусиных перьев пошло на создание многоярусных и многослойных нарядов, воздушных, как безе, и лёгких, как сладкая вата. Каждая модель настолько самодостаточна, что не требует дополнительных аксессуаров для завершения или подчёркивания образа.













ПРИЯТНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ!

Все мы скучаем по путешествиям, которые ограничены из-за пандемии. Креативный директор бренда **BALMAIN** Оливье Рустен свою ностальгию по дальним странам выразил коллекцией одежды для перелётов и путешествий. Демонстрация моделей прошла в локациях, знакомых каждому путешественнику, — у трапа самолёта, на взлётной полосе, а для тех, кто не хочет ограничивать себя путешествиями по земному шару, — на фоне ландшафта Луны. Модели дефилировали в костюмах и платьях, которые не только комфортны и удобны, но и радуют глаз яркими цветами и смелыми сочетаниями.

ВЫЙТИ ЗА ПРЕДЕЛЫ РОСКОШИ

Бренд белья **AGENT PROVOCATEUR** всегда был символом роскоши, изящества и чувственности. В своей новой коллекции All Hours бренд решил отойти от традиций, создав изделия не для особого случая, а на каждый день. Новая коллекция отличается более широким размерным рядом (от 32А до 38G), мягкими комфортными тканями нейтральных оттенков, удобным кроем, хорошей посадкой на нестандартные фигуры.









КРИСТАЛЬНЫЙ ЮБИЛЕЙ

Свой 125-летний юбилей марка **SWAROVSKI** отмечает с новым креативным директором — Джованной Баттальей-Энгельберт — и новой философией будущего творчества бренда. «Чувство удивления должен испытать каждый, кого мы приглашаем в наш новый мир SWAROVSKI», — объясняет Джованна. Поэтому её дебютная коллекция Collection One стала одновременно и традиционной, и революционной. Ожерелья, кольца, серьги и украшения для тела стали экспериментом с цветами, формами и огранками — они очень разные, но всё равно отлично сочетаются друг с другом.

СОЛО ЦВЕТА

Весну и лето 2021 марка **VALENTINO** и её креативный директор Пьерпаоло Пиччоли видят яркой и солнечной. Поэтому в новой кутюрной коллекции для мужчин и женщин VALENTINO золото было повсюду: и на лицах моделей, и на демонстрируемой одежде и обуви. Палитра коллекции очень разнообразна, в неё вошёл также и один из главных оттенков этого сезона — фуксия, которая по-особенному заиграла на фоне золота.









КЛЕОПАТРЕ ПОСВЯЩАЕТСЯ

На женевской выставке Watches & Wonders в этом году ювелирный бренд **BVLGARI** представил свою изящную новинку — манжетные часы Serpenti Misteriosi Cleopatra. Вдохновившись красотой и изяществом Клеопатры, ювелиры как будто представляли своё новое творение на изящном запястье египетской царицы, наделив его миниатюрным циферблатом в россыпи бриллиантов, а также шестиугольниками (имитация змеиной чешуи), каждый из которых содержит драгоценные цветные камни — цитрины, аметисты, аквамарин, турмалин, танзанит, перидот и рубеллит.

МИССИЯ ВЕРЫ ВОНГ

Коронавирус COVID-19 многое поменял в современном мире. Что касается дизайнера Веры Вонг, то вынужденное затворничество подарило ей свободу действий, результатом которой стало объединение свадебной коллекции 2021 и коллекции ready-to-wear весна-лето 2021. Вере хотелось показать своему зрителю, что и невеста, и девушка из соседнего дома, и настоящая леди могут быть тремя гранями одного человека. Главный элемент, который обыгран в коллекции от **VERA WANG**, — форма «пузырь», с помощью которой элементы одежды получили объём и лёгкость.



СЕСТРА МОЯ, КАРО!

В далёком 1947 году Кристиан Диор создал ставшие потом легендарными духи Miss Dior, которые посвятил своей сестре Катрин. Близкие ласково называли её Каро, а теперь Caro — это название новой сумки, представленной Домом **CHRISTIAN DIOR** в круизной коллекции весна-лето 2021. Прямоугольные сумки созданы в двух размерах, снабжены регулируемыми ремешками и простёганы фирменным узором каннаж. Цветовая палитра новинок разнообразна — красный и чёрный, голубой и мятный, розовый и сиреневый, а также с принтом «тай-дай».



СВОБОДНЫЙ КРОЙ, ПАСТЕЛЬНЫЕ ОТТЕНКИ И КОМФОРТ: ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН Born2be.ua ПРЕДСТАВИЛ КОЛЛЕКЦИЮ ВЕСНА-ЛЕТО И КАМПАНИЮ NEW WORLD

Born2be — польский интернет-магазин обуви и одежды, который работает в Украине уже четыре года. Бренд известен своими выгодными ценами и постоянными акциями. Вдохновившись новыми карантинными реалиями, в которых мы живём, Born2be представил кампанию New World с новой коллекцией весна-лето — 2021







Бренд стремится помочь девушкам прийти к гармонии между внутренним и внешним миром, ведь правильно подобранный образ подчёркивает индивидуальность и раскрывает характер.

Новая кампания New World – это дорога к принятию себя, независимо от ограничений и общепринятых норм. Это манифест новой жизни, комфортной, в согласии с собой, по своим собственным правилам. Новый мир даёт нам «новую роскошь» – идти своим собственным путём, чувствовать себя по-настоящему свободным.

Главным источником вдохновения для кампании стала грядущая весна со своими характерными оттенками – натуральными цветами, передающими атмосферу восхода солнца, что означает начало новой эры, нового дня и нового мира. Мягкие цвета одновременно являются трендовыми в этом сезоне: нежно-лимонный, лавандовый, розовый и бежевый – на пике своей актуальности.

В коллекцию вошли платья свободного кроя, трикотажные кардиганы и модный деним. Обувь этой весной комфортная и лаконичная: босоножки на удобных каблуках, классические туфли-лодочки, кроссовки и сникерсы.

Интернет-магазин: born2be.ua
Instagram: @born2be.ua
Facebook: born2beua




CL style

Надия Косинская

МЕЛОДИЯ УСПЕХА

Надия — концертирующая певица и гитаристка, выступала более чем в 60 странах, на самых известных сценах мира (Teatro Colón (Buenos Aires), Radio City Hall (New York), Royal Albert Hall (London), Концертный зал Чайковского (Москва), Tokyo Arena и т. д.), родилась и выросла в Киеве, училась в аспирантурах Германии и Италии, сейчас живёт в Германии

Надия, расскажите о своём творчестве.

Как гитаристка и певица являюсь лауреатом 18 международных конкурсов в Англии, Испании, Италии, Польше и т. д. (из последних — четыре первых места в немецком конкурсе Deutsche Rock-Pop в четырёх номинациях: «Поп-певица года», «Альбом года», «Песня года (шансон)», «Инструменталист года»).

В 2020 году мои синглы пять раз занимали 1-е место в хит-парадах на Amazon. А в декабре 2020 года я получила награду из Англии — «Серебряный диск» за исполнение произведения «Обливион». Это одна из самых высоких наград музыканта. Также я являюсь обладательницей платинового диска с немецкой звездой Peter Maffay.

Я выступала с такими музыкантами, как Сара Брайтман (Sarah Brightman) — (в настоящий момент нахожусь с ней в мировом турне — гитаристка и бэк-вокалистка), Томми Эммануэль (Tommy Emmanuel), Джон Лорд (Deep Purple), Борис Гребенщиков, Udo Lindenberg, Peter Maffay, Александр Пономарёв, Bonnie M и др.

Вы практикующий педагог?

Да. В качестве педагога вела мастер-классы на международных фестивалях во многих странах мира, в том числе в университетах в Каракасе (Венесуэла), Стафforde (Англия), Волле-Волле (США), Сиене (Италия) и т. д.

Я начала преподавать гитару с 16 лет, и многие мои ученики являются лауреатами международных конкурсов и уже профессиональными гитаристами. Это пробудило желание создать мою авторскую онлайн-школу по гитаре и по вокалу.

Творческая личность всегда многогранна. Какие грани малоизвестны вашим поклонникам?

Кроме высшего музыкального образования, подтверждённого дипломом по классу игры на гитаре, я также имею диплом по классу ударных инструментов и дирижированию, и ещё я окончила Институт развития голоса в Берлине.

Помимо музыки, я интересуюсь точными науками (окончила с медалью физматшколу, училась в КПИ и ▶





медицинском), люблю танцевать (была инструктором по зумбе, сальсе, дискофоксу и т. д.). Люблю все творческие профессии и с удовольствием осваиваю их. Занимаюсь ремонтом и проектным дизайном жилья. Люблю путешествовать, и мой отдых совершенно разный — рыбалка, парусный спорт, горные лыжи и просто выезд на природу. Также занималась целительством (тета-хилинг, РПТ и пр.), изучаю эзотерику и постоянно работаю над собой и учусь.

Люблю яблоки, черешню и салаты.

Вы затронули тему целительства. Согласны с тем, что музыка способна исцелять? Если да, то как?

Д-а-а! Именно в этом я вижу мою миссию — через музыку переместить людей (пусть даже только на время концерта) в прекрасный мир гармонии и счастья, где автоматически происходит исцеление на всех уровнях и выравнивание вибраций.

А также моя цель — заряжать людей игрой на гитаре и желанием открытия собственного голоса, и тогда в любой момент люди могут помещать себя в этот волшебный целительный мир музыки сами.

Расскажите о детстве. Ведь детство — это наш фундамент и наш стержень.

У меня было прекрасное детство — яркое и приключенческое. До сих пор не верится, что оно закончилось. ▸


GUE
COLLECTIONS AND CREATIONS
DRAWING IN VOGUE
LIVING IN STYLE



Мне всё так же нравится ходить по заборам и шкодничать.

Я выросла в любви моих обожаемых родителей. Именно им я благодарна за каждое мгновение жизни, за всё, что я имею. Я всегда даже физически чувствую их любовь ко мне и внутри себя любовь к ним.

В детстве я занималась танцами и играть на гитаре совсем не планировала, но родители моей подружки записали её в музыкальную школу, и она попросила меня пойти с ней за компанию, так как ей было очень скучно. Через год она бросила гитару, а я продолжила учёбу.

Кто ваши учителя?

Это моё третье счастье после счастья иметь прекрасную семью, встречать и сходиться с потрясающими людьми.

Мне очень везёт с Учителями: благодаря Виктории Жадько (гитара и дирижирование) я выбрала гитару моей профессией, благодаря Георгию Черненко (ударные инструменты) я добавила в мою «классическую гитару» элементы шоу и не боюсь экспериментировать, у меня потрясающие педагоги по вокалу – Ирина Цуканова (Improvination), Марина Керусенко (Jazz-Expromt), Наталия Рябуха.

По гитаре я училась у таких гениев, как Wolfgang Weigel (аспирантура в Германии) и Oscar Ghiglia (в аспирантуре в одной из самых престижных музыкальных академий в мире – в Сиене, Италия).





А также мне повезло иметь прекрасных духовных Учителей. И ещё я всегда стараюсь учиться у каждого Человека и ситуации, с которыми встречаюсь в жизни...

Как происходит общение с поклонниками?

Самое главное общение – это общение на концертах, когда стираются все границы, исчезает время и не надо слов... Именно это общение самое прекрасное и глубокое – когда мы вместе слушаем даже звучание пауз и переживаем одинаковые эмоции и чувства. Конечно, в социальных сетях Instagram, YouTube, TikTok тоже, но это не тот уровень общения, который происходит на концертах.

Над чем сейчас работаете?

Сейчас я работаю над моей онлайн-школой по гитаре, над новыми гитарными произведениями и песнями, а также над новой программой для ближайших концертов с Сарой Брайтман.

А с моим музыкальным партнёром, композитором и аранжировщиком Николаем Павловым мы готовим выпуск акустического альбома наших авторских треков на русском, украинском и немецком языках, и нас не остановит то, что он живёт в Киеве, а я в Германии, так как нет границ и расстояний, когда делаешь то, что любишь...

Беседовала Татьяна Краева

Фото: Диана Фаббрикаторе, Катерина Шаповалова

https://www.instagram.com/nadia_kossinskaja
www.kossinskaja.com





ЛИЛИЯ ОЛЕЙНИК
ЛАУРЕАТ COSMO LADY AWARDS 2017
AMBASSADOR COSMO LADY AWARDS 2020

Лилия — собственник лаунж-кафе ILive, Центра развития и досуга ILive Centre, мама трёх сыновей и одной дочери



Формула успеха

Совмещать бизнес и заботу о семье ей помогают знания — три высших образования по специальностям: «лингвист», «юрист» и «финансист».

Она всегда стремилась получить образование, чтобы применять знания на практике. Брать и отдавать, проектировать и воплощать, получать и делиться — это всё о нашей героине.

Лилия принимает участие во многих социальных и благотворительных проектах, которые направлены на помощь детям. Она умеет смотреть в будущее и заботится о нём, подымая вопросы об экологии. Один из её проектов — лаунж-кафе ILive. Здоровое питание для Лилии — это не модное веяние, а стиль жизни много лет. В меню лаунж-кафе Лилии только полезные блюда. Ингредиенты блюд, сочетаемые друг с другом, и многие чаи, травы выращены и собраны руками самой хозяйки этого заведения. Всё, что она делает, сделано с душой.

Лилия заслуженно является обладателем множества наград, принимала участие во многих конкурсах красоты для состоявшихся и успешных женщин. Она является желанной гостьей-экспертом множества телевизионных проектов и глянцевых публикаций. В этом году уже третий раз планирует проводить Международный экологический форум, инициатором которого является ОО «Живу в гармонії». Цель этого форума — решение особо острых экологических проблем.











Несия Фердман:

«ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ И ЖИЗНЬЮ НАЧИНАЕТСЯ С УМЕНИЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»

Всё в этом мире, в том числе и успешный бизнес, начинается отнюдь не с денег и могущества, а с нас самих, понимания наших плюсов и минусов, их эффективного использования. Просто обо всём гениальном, о работающих методологиях может часами рассказывать всемирно известный бизнес-коуч, основатель Института качества жизни Несия Фердман. За 20 лет она разработала более 50 авторских программ, провела сотни консультаций для корпораций с миллиардным капиталом

Несия, с управлением мы встречаемся везде. Даже если человек не руководит корпорацией или бизнесом, он — глава семьи.

Да, любой человек вовлечён в этот процесс. Но есть очень ответственная должность, с которой нас никто никогда не уволит, — это директор собственной жизни. Поэтому или мы осознанно принимаем это управление, или всегда найдётся кто-то, кто охотно готов руководить чужой жизнью.

Если проанализировать процесс управления, то как научиться это делать правильно, как раскрыть в себе этот навык и способность? С чего вы рекомендуете начать?

Основополагающая мысль в теме управления такая: многие люди интуитивно осознают, что если они не могут управлять собой, то говорить об управлении людьми невозможно в принципе. Поэтому нужно начать с себя и честно ответить себе на вопрос: «Насколько хорошо я владею собой?» Потому что управлять другими гораздо легче, чем собой. Например, если взять за основу пять уровней лидерства по Джону Максвеллу, а это ведущий американский эксперт по вопросам лидерства, то первый уровень о том, как люди руководят другими, опираясь на свои титулы, статус, капитал, позицию. Иногда в определённой системе этого первого уровня лидерства вполне достаточно. А вот что значит управлять собой, как это делать и насколько мы хорошо владеем этим навыком? На этот вопрос человеку важно отвечать себе каждый день, особенно руководителю, у которого в подчинении много сотрудников.

Почему, на ваш профессиональный взгляд, так важна подобная саморевизия?

У нас существуют так называемые слепые зоны, которые мы в себе не замечаем. Это область, где человек не может объективно оценить себя и обстоятельства, в которых он находится. Поэтому, чтобы грамотно управлять собой, нам необходимо определить те самые слепые зоны и научиться минимизировать их негативное влияние на нашу жизнь.

Несия, скажите, а у каждого человека такие слепые зоны индивидуальны?

Да, но уже сам факт того, что личность осознаёт их наличие и желает их улучшить, — это важный шаг на пути саморазвития. Ведь есть люди, которые считают, что они всё о себе знают, и не готовы признавать в себе никаких слепых зон. Как же их определить? Есть много методологий, одна из них — «Окно Джохари», созданная двумя американскими психологами Джозефом Лифтом и Харрингтоном Инхамом. Они считали, что у каждого человека существуют четыре зоны: открытая, слепая, спрятанная и неизвестная. В открытой зоне находятся качества, известные самому человеку, и те, которые признают за ним окружающие. Чем больше её площадь, тем больше у обеих сторон информации, тем продуктивнее взаимодействие. В спрятанной зоне собраны качества, известные человеку, но неизвестные окружающим. Она отвечает за

то, насколько в выгодном свете мы себя презентуем, и её увеличение, наоборот, затрудняет коммуникацию. В неизвестной зоне есть качества, о которых не знает ни сам человек, ни окружающие. А в слепой зоне — качества человека, известные окружающим, но неизвестные самому человеку. Получая обратную связь, мы заполняем «Окно Джохари» и работаем над собой. Не обязательно в слепой зоне может быть недостаток, который нам нужно устранить, — там может таиться и наш нераскрывшийся потенциал. Исходя из моего опыта консультирования, у человека может быть не одна, а несколько таких слепых зон.

Могли бы вы привести яркие наглядные примеры таких зон и как это проявляется?

Прежде всего это замкнутость и зацикленность на самом себе. Такой человек часто считает, что всегда прав в любой ситуации, что бы ни происходило. А любой разговор он обязательно заканчивает темой, которая больше всего нравится и является любимой для обсуждения. Ещё один пример — зона неуверенности в себе. Тогда люди самоутверждаются за счёт других. В бизнесе это проявляется тем, что такие руководители препятствуют профессиональному росту лучших и перспективных сотрудников, которые находятся рядом с ними. Они не способны искренне радоваться достижениям и успехам своих коллег, потому что считают, что рост других унижает его, а когда у других хорошо, то плохо у него самого.

Есть ещё одна зона — неконтролируемое эго, когда человек считает, что другие менее значимы, чем он. По большому счёту его, кроме себя самого, ничего не интересует. Это самый что ни на есть зашкаливающий снобизм. И тогда такой босс часто в чём-то обвиняет других, и подчинённые его вообще не интересуют. Самое интересное, что если мы осознаём и применяем в нужной концентрации, то все эти зоны довольно полезны для личности. Потому что, когда эго здоровое, это очень важно. И необходимо периодически сомневаться в себе. И вполне естественно думать в первую очередь о себе — в негипертрофированной форме. Если мы хотим избавляться от этого, то должны признать у себя наличие таких зон, а это подчас очень тяжело. Поэтому для работы над собой нужно найти людей, которым мы доверяем, которые для нас важны и значимы, кто является для нас авторитетом и хорошо нас знает. И спрашивать у них, брать ту самую обратную связь о наших слепых зонах. Если, конечно, они не побоятся нам об этом рассказать открыто. В таком взаимодействии заключается второй этап работы над зонами. А третий этап — избавиться от таких зон или уменьшить их объём с помощью самокоучинга, осознанности, специалиста или друга, который сможет отслеживать и показывать нам все изменения. И четвёртое: если я управляю коллективом, командой, группой и знаю свои слепые зоны, хорошо бы заботиться о развитии и росте членов команды, чтобы они могли компенсировать влияние на социум моих слепых зон.





Получается, важно не только определённое качество, но и его правильная пропорция?

На самом деле любое качество само по себе нейтрально. Но если мы возьмём это качество в проявлении, которое либо зашкаливает, либо же его очень мало, то тогда оно приобретает определённую окраску – со знаком плюс или минус. Например, щедрость – вроде бы это прекрасно, но если она находится в слепой зоне и в большем, чем нужно, количестве, то, возможно, за счёт неё человек попытается компенсировать что-то, над чем действительно нужно поработать, а не закрывать глаза. Нередко с человеком, который демонстрирует зашкаливающий альтруизм, довольно сложно быть рядом. Ведь он привык делать всё для других, а сделать что-то для него крайне непросто. Увы, такой герой готов помогать кому угодно, вместо того чтобы заняться собственной жизнью и решать проблемы в ней и в себе.

То есть или ты управляешь той зоной, или управляют тобой? Означает ли это, что именно в той области, где мы не контролируем и не знаем себя, нами могут управлять?

Абсолютно правильно. Когда ты управляешь собой, то определяешь ситуацию, в которой ты находишься, ты понимаешь, что хочешь получить от этой ситуации. И в зависимости от этого ты управляешь теми качествами и свойствами личности, которые есть у тебя. То есть ты обозначаешь границы ситуации, чётко знаешь цель и понимаешь, что используешь для её достижения, какие инструменты. Это и есть грамотное и осознанное управление собой. Но для этого нужно знать, что у тебя есть. А если понятия не имеешь, какими навыками и талантами наделён, как ты можешь ими управлять?! В противном случае слепая зона полностью управляет тобой. Поэтому ключевым фактором в управлении собой является не только знание своих слепых зон, но и знание своих сильных сторон. Если ты не владеешь такой информацией, то также не сможешь управлять собой.

Значит, свои плюсы и сильные стороны нам тоже стратегически важно знать? Как же это сделать эффективнее всего?

Алгоритмов по определению сильных сторон существует много. В том числе, например, в моей методологии «Лестница развития личности», которой как раз и посвящена моя книга «Лестница имени себя», которую уже можно приобрести в Украине. В книге, кроме описания подхода, есть практическая часть к каждой главе с пошаговым алгоритмом, так как я считаю, что многие моменты осознанный человек может сам в себе узнавать, открывать и развивать. Для этого и существует самокоучинг, и не всегда нужен кто-то. Так вот, на первой ступени лестницы развития личности как раз есть определение собственных ценностей, принципов, своих сильных сторон и помех к успеху. Поэтому знание своих сильных сторон напрямую помогает в управлении собой. Есть много опросников, как найти свои плюсы, и немало списков талантов. Я предлагаю выделить 7-11 таких сильных качеств. Дальше попросить близких людей, хорошо знающих вас, выделить ваши сильные стороны, на их взгляд. Это можно сверить, далее расшифровать их значимость для тебя. Например, такая штука, как коммуникабельность, для каждого человека означает что-то своё... А чем больше ты понимаешь, что это значит именно для тебя и каковы её преимущества, тем лучше ты знаешь, как именно её применять на практике.

Также хорошо бы в плане саморевизии вспомнить ситуации, в которых ты использовал те или иные качества. И если они быстро приходят тебе на ум, то они присущи тебе в полной мере. Умение использовать сильные стороны



ны как стратегический ресурс – это очень хороший подход и инструмент в управлении собой. Также наши сильные стороны помогают нам реализовывать наши ценности и принципы, что важно в управлении собой и компанией в целом. Начать с себя и умело транслировать во вне – именно так формируются ценности и принципы в компании. Да, ценности руководителя и команды – не одно и то же, но именно от него зависит, в каком направлении будет формироваться корпоративная культура и насколько сотрудники смогут реализовать свои ценности и принципы в рамках этой компании. То, какие выборы делает глава фирмы и как он переводит свои плюсы в стратегический ресурс, напрямую влияет на бизнес, на качество жизни, на реализацию своего предназначения и наследие, которое человек оставит после себя...

Все эти понятия для каждого из нас формируют свою лестницу развития. В моей методологии «Лестница Несии» описывается путь, проходя который человек развивается, познаёт себя, учится брать ответственность за свой выбор и самосовершенствуется, таким образом влияя на своё предназначение, которое развивается вместе с человеком на каждой ступени лестницы.

Беседовали Алекс Левинтов,
Божена Добжанская

Заказать книгу можно на сайте:
nesia-ferdman.com/book.html
Подкасты Несии Фердман: podcast.nesia-ferdman.com
Instagram: instagram.com/ferdmannesia
Telegram Несии Фердман: t.me/vibornes



Елена Манондиз

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Когда я вспоминаю школу, первое, что приходит мне в голову, — это заучивание и контрольные. Готовишься, не спишь ночами, а потом во взрослой жизни успеха достигают далеко не отличники. Оказывается, формула «Учись хорошо — и достигнешь многого» может не сработать. Так в чём же суть этого феномена?

Начиная с XIX столетия учёные исследовали структуру психики, пытаясь разобраться в механизмах её работы. Особое внимание уделялось когнитивным функциям, таким как восприятие, память, внимание и мышление, их взаимодействие и влияние на результат в достижении поставленных задач. Важными были факторы мотива и целенаправленности, умение контролировать и регулировать свою деятельность. Эмоциям в этой цепочке отводилась роль эмоциональных процессов, стоящих опосредованно от познавательных, хотя если разобраться детальнее, то эмоции как раз и позволяют нам познавать мир, но об этом позже. В 20-х годах прошлого столетия учёные развернули фокус внимания на навыки, которые сложно было измерить количественным способом, но они явно играли важную роль во взаимодействии между людьми, и обозначили эти свойства термином — «социальный интеллект». Новая ветвь изучений обрастала данными, которые в 1995 году вдохновили Дэниела Гоулмана написать книгу «Эмоциональный интеллект», что разлетелась огромными тиражами и сделала тему эмоционального интеллекта узнаваемой в широких массах, а особенно в сфере бизнеса. Дэниел Гоулман предложил смешанную модель эмоционального интеллекта, которая состояла из пяти ключевых аспектов: самопознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки.

Эмоции в данной модели являются ключевым элементом, своего рода азбукой, которая позволяет лучше изучить себя и остальных. С детства мы учим эту азбуку, ориентируясь на отражение других людей: когда мы что-то делали хорошо — нас хвалили, и мы ощущали радость; когда делали что-то плохо — нас ругали, и мы ощущали грусть. Наши реакции были связаны с мимикой и проявлениями в теле, такими как дрожь, учащённое сердцебиение, учащённое дыхание и другие. При этом нас не учили давать определение этим состояниям, тем более мы не пытались понять их причину. Таким образом, у нас

появилась система, которая работает в автоматическом режиме, чудесно справляясь с большинством задач в детстве, но чем старше мы становимся, тем больше шансов, что автоматический режим не справится с повышенной нагрузкой, а потребует более тонкой ручной настройки.

Первым шагом на пути эмоциональной саморегуляции будет распознавание эмоций. Эмоции являются психическим отображением явлений и ситуаций, которые обусловлены их значимостью к потребностям человека. Например, если у человека есть потребность в самореализации и он получает желанную работу, то его могут переполнять радость и возбуждение. Обратной стороной будет эмоция страха, в случае если есть угроза потерять работу. Выделяют шесть базовых эмоций: злость, страх, грусть, стыд, возбуждение, радость. Каждая эмоция имеет своё функциональное значение, так, злость проявляется, когда вы не получаете того, что хотели, или кто-то переходит допустимые границы в отношении вас. Страх является естественным ответом на возможную физическую или эмоциональную опасность. Грусть возникает во время потери, причём это может быть не только потеря физического объекта, но и потеря возможностей или завершение значимого периода в жизни. Стыд может возникать при нарушении общественных норм и правил. Когда мы предвкушаем что-то приятное, то ощущаем возбуждение, а при достижении целей или получении желаемого мы испытываем радость. Помимо базовых существуют и другие вариации эмоций, которые вы можете исследовать самостоятельно, тем самым расширив палитру своих переживаний.

Следующим шагом станет более тонкое понимание причин возникновения эмоций, и для этого я предлагаю использовать формулу из когнитивно-поведенческого подхода «ABC», где «A» — это внешний стимул, или ситуация, вызывающая в нас ответную реакцию или эмоцию, которая обозначается буквой «C». Обычно принято считать, что между «A» и «C» ничего нет, но если сосредоточиться и более внимательно подумать, то между стимулом и реакцией есть мысль или убеждение, которое обозначается в формуле как «B». К примеру, вы идёте по улице и замечаете знакомого, он проходит мимо и не здоровается. Варианты реакций: вы расстраиваетесь, поскольку решили, что знакомый на вас за что-то обиделся, или вы спокойно на это реагируете, решив, что знакомый вас просто не заметил. В зависимости от вашей интерпретации у вас будут разные эмоции. Поэтому, словив эмоцию, вы можете открутить назад время, определив стимул, и пойти дальше, выявив внутреннюю причину реакции.

Понимая природу своих эмоций, вы сможете посмотреть на себя более реалистично, принимать решения, учитывая свои особенности. Это поможет выстроить эффективную стратегию взаимодействия с окружающими, позволит быть адаптивными к переменам. Эмоции станут вашими союзниками на пути в достижения целей.

Facebook: Елена Манондиз

Фото: Анастасия Хлебникова







Наталия Каплун

ПРО ЛЮБОФФ...

Отрывок из моей новой книги «Азбука ресурсной женщины». Глава «Секс и отношения»

*Любовь даётся не напрасно,
А для того, чтоб мир познать,
Почувствовать весь факел страсти
И испытания принять.
А испытания непростые,
В них радость встреч и боль разлук.
И Божью благодать даёт нам небо.
Всё, чтоб гармонию вернуть.
С любовью вы не расставайтесь,
Найдите место для неё в душе.
Лелейте искорку надежды
И верьте в рай небесный на Земле*



**Наталия Каплун, владелица Центра красоты и здоровья NK CLUB, управляющий партнёр Beauty Business Bureau, президент ГО Beauty Expert Premium Club, соорганизатор проекта «Украинские женщины в ООН», телеведущая, журналист, автор книги «Я — Солнце»
natalikaplun.com
www.youtube.com Наталия Каплун**

Как отмечено в «Википедии», «любовь — многозначный термин. Это чувство, свойственное человеку; глубокая, самоотверженная и интимная привязанность к другому человеку или объекту...» Я, как зрелый человек и эмоциональная женщина, очень люблю эту тему и тщательно её изучаю на своих многочисленных знакомых с юношеских лет. И мне часто задают вопрос, как я понимаю это чувство. Есть философский, биологический, психологический и простой человеческий подход для объяснения этого чудесного чувства, которое так окрыляет! Мы понимаем, что любовь бывает разной: к партнёру, ребёнку, родителям, работе, родине... И всё же поговорим о любви мужчины и женщины. Любовь без влюблённости не наступает. И они отличны друг от друга. Влюблённость — это эмоциональный всплеск, эйфория, «бабочки в животе». Длится она максимально до 1,5-2 лет. А любовь — это работа над отношениями обоих партнёров. Наверное, слово «работа» в данном случае режет слух. Но тем не менее это осознанный выбор пары быть вместе и строить свои отношения. Биологи исследуют нейрохимические процессы любви, а психологи озвучивают три этапа любви: романтический, супружеский и родительский. Писатель Ф. Бегбедер в книге «Любовь живёт три года» также исследует этот процесс и определил три этапа: страсть, нежность, скука. Не знаю, является ли эта формула правдой, но звучит цинично. Интересно, а бывает любовь с первого взгляда? Многие из нас ответят согласием, а учёные утверждают, что не бывает. А бывает любовь сразу к двум или нескольким людям? Учёные говорят, что это неизученное явление. Но жизнь показывает, что большинство людей на земле не моногамны, поэтому и половых партнёров может быть несколько одновременно. Тот же открытый брак это подтверждает. В любом случае люди, вступающие в интимную связь, относятся с симпатией друг к другу и испытывают интерес. Пусть это называется влечением. «Говорить о любви — это заниматься любовью», — сказал Оноре де Бальзак.

В период влюблённости нам в партнёре нравится всё. Недостатков нет — одни достоинства. А в любви партнёры развиваются вместе, терпеливо принимают недостатки и гордятся достоинствами друг друга. А бывает ли любовь на всю жизнь? Мне даже далеко ходить не надо. Любовь моих родителей, дедушек и бабушек я описала в своей книге «Я — Солнце», в главе «Я — источник». Их чувства и отношения я наблюдала с раннего детства и даже сейчас не перестаю восхищаться. Это моя гордость за близких и любимых людей, которые смогли пронести прекрасное чувство через всю жизнь, как говорится, и ▶

в горе, и в радости. А бывает зависимость в любви? Если считать любовь привычкой, то ДА. На мой взгляд, существует сексуальная привязка. Партнёр зависим конкретно от сексуальных эмоций именно с данным партнёром. А есть ли жизнь без любви? Ещё недавно я ответила бы НЕТ. Но расскажу историю... Моя коллега и партнёр Светлана – топ-фасилитатор. Это очень интересная и относительно новая профессия, фасилитатор в процессе стратегической сессии, в которой участники получают ответы на свои вопросы, будь то планирование жизни, бизнеса или общественной организации, помогает группе понять общую цель и обеспечивает успешную групповую коммуникацию. Технологически не стану объяснять. Но полученные ответы и дают возможность понять, куда двигаться, что и как делать. Есть у Светланы проект «Возрождение Женщины», который она проводит как стратегическую сессию с небольшим количеством женщин. Есть главная героиня, если можно так сказать, с которой проводится пошаговое исследование её жизни... от рождения. Человек не должен бояться быть откровенным. Поэтому сессия и проходит в окружении подруг или добрых знакомых. Принимают участие все. По сути, они выполняют роль психологов. О тонкостях можно рассказывать долго... Так вот, наша героиня Ирина – хороший нотариус со стажем, она эффектная женщина, ей 49 лет, разведена, имеет взрослую дочь, с которой вместе проживает. Её подруги также юристы, в разводе, примерно такого же возраст, у всех взрослые дети. На время проведения сессии никто из них не находился в отношениях, несмотря на статус и довольно симпатичную внешность. Светлана пригласила меня как эксперта, зная, что я пишу книгу для женщин. Сказать, что я была не просто удивлена, а шокирована, – значит ничего не сказать! Ирина родилась в полноценной советской семье со всеми установками того времени. В 7 лет у неё родился брат-инвалид, и родители сделали из девочки главную няню. В результате Ирина росла гиперответственным человеком, получила педагогическое образование и работала дефектологом с детьми-инвалидами. Ей не привыкать, опыт уже был. Было 2-3 парня, с которыми были близкие отношения, но вышла замуж за молодого человека, от которого забеременела. Ведь ребёнок должен родиться исключительно в законном браке – так воспитали! С ним жизнь не сложилась из-за привязанности к спиртному, потом был ещё опыт совместного проживания в гражданском браке. Всех своих бывших она называла козлами. Почему? Будучи очень ответственным человеком, она всех их тянула на себе в буквальном смысле. Делала невозможное, чтобы помочь мужу избавиться от алкогольной зависимости, других устраивала на работу и помогала продвигаться по карьере и т. д. Мужчины прекрасно использовали её. Ведь так удобно жить с женщиной, решающей все вопросы и проблемы. На мой простой вопрос, любили ли её эти партнёры, что делали в подтверждение своих чувств, она ответила, что слов любви и восхищения она не слышала ни от одного из них. Тогда я задала второй вопрос: «А ты кого-то любила?» Ирина ответила: «Только дочь». Происходящее изумило не только меня, но и остальных присутствующих женщин. Все свои 49 лет Ирина прожила без любви. Её не любили, и она не любила. Просто всё ограничивалось симпатией и чувством долга. К концу сессии она плакала, плакали и мы. Каждая из нас думала и анализировала и свою жизнь. Как можно жить без ЛЮБВИ, мне непонятно! Что является причиной этому? Объяснимо. Корни этого – в детстве. Когда ребёнок не чувствует любви окружающих, функция этого чувства не имеет развития. Потому и во взрослом возрасте подавляется умение любить и, соответственно, быть любимой. Ведь любовь – это обмен энергиями, а не выполнение военного долга.

Да, Ирина – эмпат, она сочувствует, сопереживает, но её ответственность и недолюбленность родителей и заглушили развитие в ней любви. Я посоветовала ей не бояться первой говорить о своих чувствах, быть открытой любви, а не закрываться, боясь очередной ошибки и той боли, которую она не раз испытала. Она очень хочет найти человека, который почувствует её, увидит, сколько достоинств в ней, хочет мужской заботы и ласки, хочет чувствовать себя женщиной. И это прекрасно, ведь всё начинается с желания, с мечты быть счастливой! Вообще предпочтения в отношениях формируются в детстве. Поэтому и во взрослую жизнь мы «тянем» детские впечатления. И довольно часто девушка ищет такого парня, как любящий её папа, а молодой мужчина хочет видеть рядом женщину, хоть чем-то напоминающую ему мудрую и добрую маму. Это происходит бессознательно.

А ещё, как поётся в песне, «любовь всегда права». Закрываться от чувств не надо. Многие люди выросли с установками: "Это хорошо, а это плохо», «Так правильно, а так нельзя делать». Это порождает много комплексов ещё в детстве. Я много лет работаю с женщинами, отсюда мой жизненный опыт и мудрость. Два года с моей коллегой мы вели ТВ-программу об успешных женщинах, женщинах-брендах. И в каждом эфире я задавала вопрос: «Какие ваши корни? Расскажите о родителях». И достаточно много наших героинь менялись в лице (а это прямые эфиры) и всячески старались уйти от ответов. Потом уже я заранее у наших гостей интересовалась, можно ли задавать вопрос о родителях. И те, кто вырос в любви, очень отличались своей судьбой от недолюбленных в детстве. Кроме того, довольно много женщин, воспитанных в ханжеских установках. Причины могут быть и в религиозных догмах. Им нелегко в семейной жизни и вообще в отношениях с мужчинами. Им тяжело раскрепоститься в интимных отношениях – масса запретов. Причём эти запреты они устанавливают сами для себя. Мне очень нравится фраза, сказанная бароном Мюнхаузеном в одноимённой пьесе Григория Горина: «Всякая любовь законна, если это – ЛЮБОВЬ!»

Фото: Дарья Ковалёва





Влада Спивак, юрист, заместитель директора Департамента экономики и инвестиций — начальник Управления стратегического планирования, обладательница статуэтки Cosmo Lady Awards в номинации «Общественный деятель», лауреат премии «Человек года» в номинации «Социальный проект года — 2019»
Instagram: spivak_vlada_oleksandrivna
Facebook: Влада Спивак

КУПИ ПОЛТАВСКОЕ, или ГОРОДСКОЙ ПРОТЕКЦИОНИЗМ

Влада Спивак

ЭТО ВАЖНАЯ ГРУППА ЗАДАЧ БОЛЬШОЙ НОВОЙ СТРАТЕГИИ ПОЛТАВЫ

У каждого из нас на свете есть места, куда нам хочется возвращаться снова и снова. Для меня таким городом является Полтава, где прошли мои школьные и студенческие годы. Моё сердце навсегда принадлежит полтавским пляжам вдоль речки Ворскла и полям, прилегающим к её берегам. К тем полям, где я в детстве вместе с дедушкой Спиваком Павлом Васильевичем на сенокосе собирала сено в снопы, где мы, сидя прямо на траве, ели чёрный хлеб с салом, чесноком и огурцами, вкус которых до сих пор у меня ассоциируется с самым прекрасным временем, когда я жила на Полтавщине

С тех пор, где бы я ни находилась — в Европе, Канаде или странах Азии, аромат свежескошенной травы всегда возвращает меня в детские воспоминания о скирдовании сена в нашем селе. Моя большая и искренняя любовь к родному городу подтолкнула принять предложение поучаствовать в конкурсе на должность заместителя директора Департамента экономики и инвестиций — начальника Управления стратегического планирования и победить в нём.

Работа горсовета чрезвычайно мифологизированная, а на самом деле тяжёлыми государственными задачами занимаются простые опытные люди, отважная работа которых незаметна за спинами «больших политиков и начальников».

Наш департамент и управление планируют и проектируют будущее, стратегию развития Полтавы. Считаю, что этот участок работы самый важный. Именно поэтому я и пошла сюда работать. Мы обязательно спланируем, как превратить Полтаву в город № 1, а от депутатов и руководства города будет зависеть реализация нашей стратегии.

Деятельность управления будет публичной. Мы скоординируем работу по разработке, внедрению и осуществлению мониторинга программных стратегических документов по реализации долгосрочных приоритетов и стратегических целей развития города. Обеспечим реализацию государственной регуляторной политики. Откроем публичные проектно-экспертные платформы в городе. Они станут генераторами отдельных решений власти и донорами будущей стратегии. А ещё мы все познакомимся с настоящей элитой города, с городом красивых и умных людей. Конечно, мы проведём цифровую адаптацию как управления, так и всех касающихся институтов и направлений.

Организуем системную деятельность внешнеэкономического характера, в частности с грантовыми организациями, фондами, банками, правительственными организациями. Я вижу необходимость институционального патроната со стороны местных властей каждой деловой инициативы в Полтаве, мы хотим построить и институционализировать эту работу, создать соответствующий в пределах возможностей региона инвестклимат и инфраструктурные предпосылки развития предпринимательства.

Как я уже отмечала, мы будем настаивать на создании Дома предпринимателей Полтавы, на программе развития молодёжного предпринимательства, сотрудничества с общественными организациями предпринимателей, профсоюзами. Мы видим необходимость структурировать предпринимательскую среду в такую «архитектуру взаимодействия с властью», которая бы защищала их, помогала и советовала. Надеюсь на поддержку Института развития города и городского головы Полтавы, а также сотрудничество с ними в этих вопросах.

Конкуренция между городами и общинами — это лейтмотив децентрализации. Полтава — город с высокой деловой активностью, и этому надо дать мощный импульс. Сейчас я хочу поговорить о муниципальном протекционизме, или пропаганде покупать полтавское, поддерживать своих «гривной», а затем о том, что может сделать город и государство для развития полтавского бизнеса.

Несколько слов о том, что такое «деловая Полтава» и её потенциал. Это около 6000 предприятий и 18 000 частных предпринимателей. Торговля, ремонт автомобилей, бытовых изделий и предметов личного пользования — 40 %. Операции с недвижимым имуществом, аренда, инжиниринг — 14 % от общего количества. Строительство предприятий — 11 %, промышленность — 10 %, транспорт и связь — 5 % и т. д. 6-5 крупных предприятий, 150 средних и 3000 малых.

Какие-то из этих предприятий активны, другие «спят», но это среда, которая при благоприятных условиях и поддержке власти «поднимет голову» и даст работу другим, заплатит налоги. Департамент экономики запланировал модернизацию стратегии развития Полтавы.

Сразу хочу поблагодарить всех, кто работал над разработкой имеющейся редакции. Хорошо, что городской голова А. Мамай и его команда понимают, что присоединение новых территорий, постпандемийный этап и высокая динамика децентрализации побуждают нас к ревизии этого проектного корпуса документов Полтавы. Есть положительный отзыв на наши инициативы, поэтому работаем над соответствующими задачами.

В рамках изменения стратегии мы инициировали введение новых её составляющих. Например, муниципальный протекционизм, или покупай полтавское. Когда ты за пределами города или области, ищи и покупай только полтавское, в Полтаве пытайся найти качественную альтернативу в виде продукции, производимой здесь. Для этого мы сделаем тщательный анализ внутреннего рынка и производства, идентифицируем всех актуальных производителей, предусмотрим маркировку, социальную рекламу в СМИ, наладим диалог с бизнесом. Есть ещё много других интересных идей, которые вы уже увидите в стратегии. Не исключено, что некоторые мы будем вынуждены защитить патентами.



ГЛЯНЦЕВАЯ ВИЗИТКА

Ирина Самсоненко,

продюсер музыкальных талантов, эксперт на ток-шоу «Говорить Україна», общественный деятель, вошла в Топ-100 самых успешных женщин Украины



«Мой сын Антонио Бразильеро Джонсон — пианист, рекордсмен Национального реестра рекордов Украины, самый творческий ребёнок Украины 2015, трижды сольно выступал на сцене Карнеги-холла в Нью-Йорке, стипендиат Leonardo для одарённых детей и студент колледжа Stephen Perse Foundation (Великобритания, Кембридж).

О чём мечтают родители? Конечно же, о том, чтобы их дети были счастливыми и успешными. Построив свою карьеру, проработав макроэкономистом в крупнейших компаниях Украины и Европы, с рождением сына я решила посвятить себя ему. На это были свои причины, ведь раннее детство у сына Антонио было не из лёгких. Но моя визитка не об этом, а о том, что ничего невозможного нет, если мы вкладываем в своих детей свою любовь, заботу, время, энергию. И тогда наши дочери и сыновья радуют нас своими успехами и достижениями. Правильно говорят: все дети талантливы. И очень важно родителям разглядеть эти таланты и помочь своим детям максимально развить их. Для меня стало приоритетом помогать другим. И делаю я это с огромной радостью. Делиться опытом, поддерживать юные дарования в их творческом пути — что может быть прекраснее?! Сейчас сложное время, и так важно сохранить в юном поколении желание заниматься музыкой, творчеством, спортом и стремление становиться профессионалом своих увлечений. И что, как не пример их сверстника, является самым сильным аргументом. За плечами Антонио огромные достижения в музыке, множество побед, сольных концертов и выступлений. Сейчас я веду других по пути к успеху. Поэтому с украинскими талантами знакомятся одни из лучших сцен мира, такие как Карнеги-холл в Нью-Йорке, США и другие».



ГЛЯНЦЕВАЯ ВИЗИТКА



Татьяна Васина,
дизайнер детской одежды, мама троих сыновей



«Я родилась в 1961 году в солнечной Аджарии, в городе Батуми. Моё детство и юность прошли там, в окружении солнца, моря, гор и любящих родителей. С детства я увлекалась шитьём, музыкой, книгами. Там же получила музыкальное образование по классу скрипки, затем окончила Музыкальное училище имени Палиашвили как скрипач и работала 5 лет в Государственном симфоническом оркестре Аджарии. Всегда любила путешествовать, узнавать новые места. Волею судьбы оказалась в Киеве, где и живу сейчас. Очутившись на новом месте, решила воплотить в жизнь свою давнюю мечту — создавать детскую одежду, одежду моей мечты, которая будет радовать не только меня, но и детей. Имея трёх сыновей, я, как ни странно, люблю проектировать и шить одежду для девочек, особенно в возрасте от 4 до 7 лет. Очень люблю создавать различные по тематике коллекции, участвовать в детских показах, подбирая к ним не только стиль, но и музыку (сказалось музыкальное образование), а также проводить съёмки в различных стилях. Это моё увлечение, моя работа и моя жизнь как она есть... Если спросить меня, откуда я черпаю идеи, вдохновение, то, честно говоря, только из красоты и гармонии, которую я наблюдаю вокруг себя, — в природе, цветах, животных, морях и океанах, в звёздах на небосклоне, во всём, что окружает и поражает меня своей гармонией и глубоким смыслом, а также в той, что создана людьми, поколениями, — в музыке, живописи, архитектуре, поэзии, прозе... Во всём, что реально может и должно быть источником вдохновения. Что же касается моих коллекций и съёмок, то их часто можно увидеть на страницах любимого журнала Cosmo Lady».







ГЛЯНЦЕВАЯ ВИЗИТКА

Светлана Крыштопа,
дизайнер интерьерных кукол





«Я Светлана Крыштопа, мама троих детей. Мне 39 лет. По образованию я учитель. Четыре года назад, будучи в декрете, я купила швейную машинку, чтобы попробовать себя в новом виде рукоделия, начала шить куклы. Мне это нравилось и неплохо получалось. Но мой перфекционизм и неуверенность в себе мешали заявить о себе миру. Но тут в мою жизнь постучалась беда — тяжёлое заболевание. Это была онкология, 4-я стадия. Мир перевернулся с ног на голову. Страх, отчаяние, вопросы без ответов... Но нужно было бороться. В Украине нам не смогли помочь, и мы уехали лечиться в Минск. Один Бог знает, что творилось в моей душе. Я мысленно умирала и воскрешала, теряла надежду и вновь училась верить. Пришлось собирать деньги. Моя подруга стала нашим волонтёром. Именно она впервые выставила мои изделия на продажу. Так началась моя новая страница жизни, полная тяжёлых испытаний и невероятных трансформаций. Я не понимала, что происходит. Ведь именно в этот период начали сбываться мои мечты. Я обрела работу, которая радовала и приносила доход. Я обрела новых близких людей. Я стала более уверенная, открытая. Появились новые цели и мечты. Я обрела крылья...

8 курсов химиотерапии до сих пор дают о себе знать. Но я не жалуюсь. Я спешу жить и радоваться. Спешу быть полезной, помогать людям. Я не стремлюсь к идеалу, это скучно. Я не боюсь сделать ошибку, это тоже опыт. Мне всё интересно, жизнь заиграла новыми красками, яркими и вкусными. Я стала более интуитивной и решительной. Появилось новое хобби в виде танцев. Мне жалко времени на раздумья и сомнения. Ведь жизнь так коротка!

Мои куклы — это моё мироощущение, вот такое по-детски наивное, непропорциональное и милое. Я обожаю шить пары и семьи — в них особая теплота и магия. Специализируюсь на портретных куклах (по фото). Сейчас я торгую на площадке Etsy и продаю свои работы по всему миру.

Я живу по принципу «используй проблему как новую возможность». Когда ввели карантин, я начала создавать наборы для творчества и мастер-классы. В этом году стартовали занятия для детей и взрослых. Я всегда говорю: «Я не учу шить. Я учу СОЗДАВАТЬ». Идею образа в голове. Создать себе настроение — прийти и попробовать что-то новое. И в итоге быть создателем своей ЖИЗНИ. И какая она будет — нежно-голубая в цветочек или плюшевая в горошек — решать только нам!»

Instagram: @svetlana_kryshtopa_dolls
Facebook: @Sveta Kryshtopa
Viber: +38 (095) 843-07-18



Music Force Records — музичний лейбл, що надає послуги написання музики, тексту і публікування артистів та їх пісень на всіх музичних платформах.

093 027 7070
lgnchester@gmail.com



Неглянцевые истории с Еленой Сукачёвой



Елена Сукачёва
facebook.com/sukachova
Instagram: Elena_sukachova
Фото: Наталия Макаренко (nataliegraphy.com)
Стиль: Елена Муковина
MANhADZh — шоурум мусульманской одежды, Киев

Когда женщина прикасается к прекрасному, весь мир начинает играть всеми красками. Никто лучше женщины не понимает потребности в изысканности и роскоши другой женщины. Моя гостья Юлия Мухтарова, основатель и владелица ювелирного бренда RENETE, вдохновилась маленькой дочкой и создала роскошь, которую будут передавать по наследству



Юлия Мухтарова

УСПЕХ — ЭТО КОГДА ХОББИ СТАНОВИТСЯ БИЗНЕСОМ

Юлия, я знаю, что бренд назван в честь любимой дочери, расскажите, как пришла идея его создания?

В декрете появилось острое желание начать своё дело. Всё-таки материнство открывает в женщине новые грани, таланты и желания. Кто-то начинает вязать или шить, а кто-то — стричь или рисовать. Я выбрала шикарные украшения. RENETE — это не просто слово, взятое из ниоткуда. Ren — от имени дочери, а ete от французского «лето», ведь именно летом родилась моя дочь. Хотелось, чтобы было ярко, легко и блестяще. С течением времени возникло желание добавить изысканности и оригинальности.



Ваша дочь подрастает, и вместе с ней развивается бренд, ему уже 8 лет, он как-нибудь менялся?

Да, менялся. Вначале мы занимались бижутерией. Через некоторое время в тренд вошло серебро, и многие ювелиры начали делать сногсшибательные украшения только из этого благородного металла. Я считаю, что он вообще не уступает в красоте золоту и практически не уступает в ценности, но в цене намного приятнее покупателю.

А ещё раньше в наличии были просто разнокалиберные драгоценности, теперь в ассортименте целые коллекции, в которых есть собственный характер, приобретается целая линия. Часто покупатели возвращаются за дополнениями, и нам есть что им предложить. Также был проведён ребрендинг логотипа. Значительно повышено качество фото- и видеопрезентации изделий. Над этим мы долго работали творчески.

Месяц назад было улучшение текстовой подачи на нашей странице —

теперь этим занимается специалист. Вообще странно было бы в стремительно меняющемся мире стоять на месте и не развиваться — нужно быть конкурентоспособными.

Как лично вы считаете, что особенно ценно в ваших украшениях?

Каждое украшение — это не просто очередная «блестяшка» в шкатулке, это целая история женщины, свидетелем которой является наше изделие. Приобретая наши украшения, всякая девушка вкладывает в них свой смысл и пишет свою собственную историю с ними. С момента, когда будущая хозяйка, излучая восторг, впервые примерит изящную вещицу, жизнь изделия наполняется энергией. Когда хозяйка украшения утром, улыбаясь, просит любимого застегнуть ей браслетик на запястье и спешит по делам. Или сидит пьёт кофе и задумчиво играет колечком на тонком пальчике. А вот, флиртуя, небрежно откинула волосы назад и блеснула яркими серьгами. Ну или что-то увлечённо рассказывает... и в вырезе блузки игриво сверкнул кулон или крестик. И с каждым украшением связана целая история приобретения. Будь то подарок или покупка. А представьте, сколько историй несёт в себе украшение, полученное в наследство! И вот для того, чтобы изделие хорошо служило и его можно было ещё и передать по наследству, оно должно быть отменного качества. А это ещё один важный пункт нашей философии.

Расскажите подробнее о философии вашего бренда.

В центре всей нашей деятельности стоит Женщина и любовь к ней. Каждое украшение несёт свой характер и позволяет ей быть разной: смелой, пленительной, дерзкой, нежной, скромной, эксцентричной, оригинальной, своеобразной, великолепной или манящей. У женственности сотни ролей, а RENETE просто и со вкусом воплощает их, позволяет легко жонглировать образами, управлять акцентами, соответствовать настроению, менять и меняться.

Какие-нибудь известные люди носят ваш бренд?

Знаю точно, что есть наши украшения в шкатулке у Ольги Сумской. А певица Assol является нашим постоянным клиентом.

Ну и напоследок поделитесь своими секретами как владелица успешного бизнеса.

1-е — заниматься тем, что нравится. У женщин это творчество во всех проявлениях.

2-е — труд и настойчивость. Успех — это когда хобби становится бизнесом. Никто не оказывается на вершине без должного усердия.

3-е — правильно совместить семью и работу (планирование, чёткое разделение времени на близких, на бизнес).

4-е — находить возможность для того, что заряжает (тренировка, массаж, уход за собой, книга, просмотр любимого фильма, кофе с подругой, музыка — что угодно). Без достаточного ресурса бизнес долго не протянет.

5-е — идти в ногу со временем, прислушиваться к своим клиентам и своему чутью, развиваться, отсеивать ненужное, не бояться меняться и пробовать новое.

Беседовала Елена Сукачёва

Instagram: @ren_ete
тел. +38 (050) 821-01-21



Неглянцевые истории с Еленой Сукачёвой



Елена Сукачёва
facebook.com/sukachova
Instagram: Elena_sukachova
Фото: Наталия Макаренко (nataliegraphy.com)
Стиль: Елена Муковина
MANhADZh — шоурум мусульманской одежды, Киев

Наталья Костинская

ДУХОВНЫЙ ДЕТОКС

Неужели всё то, что мы пережили, кануло в прошлое и больше никогда нам не пригодится? Неужели все те эмоциональные перепады и волнения были лишь для того, чтобы появилась новая строка опыта? Все эмоции и переживания сотворили тот опыт, который мы используем ежедневно. Но часто он мешает нам. Мы живём по одному и тому же сценарию, не имея возможности сыграть новую роль. А что если заглянуть в прошлое и изменить этим своё будущее? У Натальи Костинской есть удивительный метод — духовный детокс, с помощью которого мы можем найти ответы на глубинные вопросы нашего «я»



Наталья, что это за метод и на чём основан?

В основном на изучении биографии. Жизнь каждого человека делится на три основных периода, которые равны 21 году. Но эти периоды также делятся на семилетия. То есть каждые 7 лет в жизни каждого человека происходят преобразования и дают новые движения для восприятия мира. Первые три семилетия — это детский возраст. Тут в основном происходит развитие физическое. Оно даёт в результате основу для психологического развития, которое длится до 42-летнего возраста. И после 42 лет начинается духовное развитие.

Изучая свою биографию, важны абсолютно все вопросы:

- В какой семье я вырос?
- Какая у меня наследственность?
- Для какого опыта я появился в этой семье?
- Чем похож на свой род?
- Чем отличаюсь от него?
- Кто я такой?

Мы применяем определённые методики в работе с биографией, которые не используются больше нигде. Это работа с цветом, работа с вопросами, построение сценариев исключительно в уме. В результате этой работы человек начинает переживать свою жизнь не как случайный набор ситуаций, а как уникальную историю своей жизни, в которой всё спланировано. И каждое испытание, трудность и препятствие — результат этого плана. Всё в нашей жизни не случайно, и у нас всегда есть выбор в определённом масштабе. Не бывает случайных встреч или случаев.

Наталья Костинская, доктор медицинских наук, профессор, преподаватель антропософской медицины (Швейцария), тренер по работе с собственной биографией, автор 9 книг



Как влияют наши эмоциональные всплески на нашу жизнь в целом и стоит ли с ними что-то делать?

Необходимо прорабатывать негативные, судьбоносные переживания, иначе, если оставлять их лежать в прошлом, они тянут невероятное количество энергии, которая необходима для обеспечения процветающего настоящего. Если совершать усилия по работе со своей биографией, то воспоминания выводятся в сознание, происходят трансформации, и человек может двигаться вперёд.

Как происходит работа по этому методу? Ведь мы даже не всегда можем вытянуть из подавленных состояний пережитый опыт. Вы используете гипноз?

Метод работы невербальный. Рассказывать психологу ничего не надо, и в этом его уникальность, этим он отличается от психологических и психотерапевтических методов. Методики позволяют человеку работать самостоятельно, и это помогает осознавать то, что у него в биографии. Так сознание освобождается от прошлого. Биография рассматривается как учебная ситуация, и она становится реальностью, можно научиться распознавать судьбу и её преобразовывать, понимать людей, можно поменять судьбу, поменять карму и даже астрологическую карту.

Сколько нужно работать по этому методу?

В Европе этот метод получил достаточно широкое распространение. Чаще всего это антропософские врачи Швейцарии, Германии и Англии. Работа занимает около 200 часов. Но для работы со мной нужно несколько семинаров, посвящённых первым трём семилетиям, обычно это занимает 12 часов.

Были ли в вашей практике успешные случаи трансформаций?

Конечно, вот, например, самый недавний случай: «Я работала с девушкой, которая на тот момент была мастером маникюра. Мы прорисовывали по методу детокса её прошлое, где она проговорила, что у неё с детства непереносимость запаха кухни детского сада. И каждый раз, когда она отводит детей в садик, у неё стрессовое состояние. После этой проработки она решилась и открыла группу детского сада. Дела пошли очень успешно, и на данный момент у неё несколько групп для детей, где нет ненавистного запаха кухни. Эта трансформация произошла благодаря проработке биографии по методу духовного детокса, поскольку до этого она даже не задумывалась о таких переменах.

Беседовала Елена Сукачёва
Фото: Татьяна Таллан





Запись на ближайший семинар уже открыта:
kostinska.info/biographyseminars
Или любым удобным способом:
kostinska.com
Instagram: kostinska.info/
Facebook: www.facebook.com/Kostin009
тел. +38 (098) 221-17-25 (офис)

Неглянцевые истории с Еленой Сукачёвой



Елена Сукачёва
facebook.com/sukachova
Instagram: Elena_sukachova
Фото: Наталия Макаренко
(nataliegraphy.com)
Стиль: Елена Муковина
MANhADZh — шоурум
мусульманской одежды, Киев

ЖЕНСКАЯ КОНКУРЕНЦИЯ — КАК ПОБЕДИТЬ?

Екатерина Шереметьева

В нашем обществе принято считать женскую конкуренцию войной, когда две женщины сталкиваются на поле боя карьерном или любовном поприще и пытаются одержать верх. Более того, женщины конкурируют друг с другом абсолютно во всех сферах жизни. И в ход идёт любое оружие — хитрость, коварство, упорство... Но все ли бои нужно выигрывать? Возможно ли остаться победителем после тихого отступления? Психолог Екатерина Шереметьева знает про женскую конкуренцию абсолютно всё и расскажет о её принципах нам



Екатерина, почему вообще появился такой феномен, как женская конкуренция? Неужели женщины не могут обо всём договориться?

Так уж мы устроены, что способность к здоровой конкуренции — это естественная часть коммуникации с другими женщинами. Умение конкурировать напрямую зависит от внутреннего ощущения своей идентичности. Женская идентичность — это определение себя к социальной группе, своего рода понимание — «Я — женщина». Она у нас не врождённая, а формируется на протяжении всего детства благодаря взаимодействию с матерью. Если на определённом этапе прохождения кризиса взросления был нарушен правильный контакт матери и дочери, то есть неправильные реакции матери, то у девочки возникает внутренняя злость на мать. А так как злиться на мать, конкурировать с матерью — это прямая угроза жизни, поскольку мама — источник этой жизни, то дочери нечего противопоставить этой атаке: психика заворачивает, вбирает эту злость в себя. Последствия этого — лишний вес, депрессивные расстройства, болезни, расстройства пищевого поведения.

Этапы кризиса взросления: первый — в 3-5 лет; второй — в 12-15 лет. Поэтому крайне важно, чтобы мама понимала, как правильно коммуницировать с дочерью.

Чем характеризуются эти кризисы женской идентичности?

Первый кризис (с 3 до 5 лет) — это эдипальная стадия, когда девочка впервые начинает видеть мать как конкурентку. До этого дочь пребывает с матерью в слиянии, и вот она начинает конкурировать за любовь отца. Тут важно матери правильно взаимодействовать с дочерью, чтобы формировался здоровый фундамент женской идентичности, и для этого девочка должна проиграть конкуренцию. Маме нужно объяснить дочке, что папа — её партнёр, что папа любит маму как женщину, а её любит как дочь. На этом этапе у ребёнка происходит фрустрация, которую психика способна переработать. Мама должна поддерживать дочь и объяснять, что когда она вырастет, то у неё тоже будет очень хороший и заботливый муж. В таком ключе у девочки правильно формируется женская идентичность. Проще говоря, мама должна выиграть конкуренцию у дочери за папу. Если кри-

зис недопрожит, то часто идентичности путаются, и тогда возникает конкуренция ради конкуренции во взрослом возрасте. То есть различия не осознаются рядом с другими женщинами. Идентичности спутаны, следовательно, непонятно, за что конкуренция. Также тут присоединяется вопрос личностных границ: «Где я, а где другой?», «Это моё, а это мне не принадлежит».

Следующий кризисный период — это подростковый возраст. Здесь снова возникает конкуренция, но задача заключается в отсоединении от образа матери, приобретении своей идентичности через формирование своих особенностей, потребностей и предпочтений. Но мамы часто этого пугаются. Многим не нравится, что их дочери не похожи на них, одеваются иначе, ведут себя либо вызывающе, либо, напротив, — слишком скромно, слушают шокирующую музыку, делают пирсинг, красят, стригут волосы. И вот тут мамы начинают стыдить девочек, пытаясь навязать им свою манеру поведения, то есть делать себе подобную. Это проявление конкуренции, и если мать выигрывает, буквально забивая дочку критикой, тогда у девочки будет поломана женская идентичность. И она не будет способна к здоровой конкуренции. У неё не сформируется её «я», здоровая самооценка, доверие к себе и принятие себя. Задача матери — дать понять дочери, что она имеет право быть другой и поступать не так, как мать. Важно дать ей право быть собой.


Екатерина Шереметьева, психолог, гештальтпсихотерапевт (сертифицированный), когнитивно-поведенческий терапевт, специализация «психосоматика», «детская психология», «кризисы и травмы», «семейные отношения»

Конкуренция только с матерью?

В подростковом возрасте нет, уже начинается конкуренция со сверстницами. И опять роль матери огромна. Она должна поддерживать дочь, подбадривать, всё время показывать ей свою любовь и уделять внимание, принимать её.



В чём важность женской идентичности? Какую роль она несёт?

Когда сформирована здоровая женская идентичность, девушка понимает, чего хочет. Она не бросается за всем подряд, не достигает чужих целей. Она полностью отдаёт себе отчёт, чего хочет в карьере, в личной жизни, как защитить свои интересы.

Вы говорили, что конкуренция бывает здоровой и токсичной, в чём разница?

Да, здоровая конкуренция — это когда происходит конкуренция, в которой есть цель. Например, мы видим девушку в красивом платье, нам нравится это платье и девушка в нём. То есть мы хотим такое или подобное платье. Есть цель. А значит, мы находим способы, как этого достичь. Но если преобладает токсичная конкуренция, смотря на эту девушку, мы начинаем чувствовать зависть и злость, проговаривая себе, какая же она несимпатичная и это платье ей совсем не идёт. Тогда мы можем конкурировать с этой девушкой, обесценивая её. Но цели нет. Нам просто эта девушка отвратительна, то бишь происходит конкуренция ради конкуренции. Она нас разрушает. Любая конкуренция нужна нам для того, чтобы наметить цель и достичь её. Но если конкуренция токсичная, мы готовы бросаться в бой, который нам совершенно не нужен. Более того, выигрывая «не наши» бои, мы можем искать новые, и это постоянный процесс. Он весьма энергозатратный, не приносит положительного результата и в итоге разрушает жизнь. Либо же мы избегаем любой конкуренции, никогда не высовываемся и стараемся быть незаметными.

Поэтому очень важно отследить, как сформирована ваша женская идентичность, какая она у вас, и, исходя из этого, определить, какие части нужно достроить, возможно, укрепить её. В этом случае очень помогают психологи, психотерапевты. И если вы замечаете, что у вас понижена самооценка, что вы недостаточно уверены в себе, боитесь конкурировать либо отрицаете, а возможно, наоборот, ввязываетесь в любую конкуренцию, вас привлекает сам процесс, тогда стоит обратиться к специалисту и решить эту задачу.

Беседовала Елена Сукачёва



Instagram: @sheremetieva_official
Facebook: Екатерина Шереметьева

Неглянцевые истории с Еленой Сукачёвой

Многим людям нравится вкус вина. Иногда нежный, иногда смелый, а порой творческий. Но в украинской культуре не много внимания уделяется винной эстетике. Моя гостья Александра Миненко-Декамп, профессиональный сомелье с дипломом WSET (Wine & Spirit Education Trust) и Burgundy Wine School, долгое время занималась винным туризмом и гастрономическим винным энотуризмом. И теперь она привезла эстетику вина к нам, в Украину, чтобы мы умели наслаждаться не только хорошим напитком, но и сопутствующими к нему интересными товарами



Елена Сукачёва
facebook.com/sukachova
Instagram: Elena_sukachova
Фото: Наталия Макаренко (nataliegraphy.com)
Стиль: Елена Муковина
MANhADZh — шоурум мусульманской одежды, Киев

Александра Миненко-Декамп

ИСКУССТВО ВИНА



Александра Миненко-Декамп, профессиональный сомелье, владелица винного бутика Wine Egoist

Александра, мне известно о вашем уникальном проекте, который вы привезли в Украину, — это винный бутик. Расскажите о нём подробнее.

Я коренная киевлянка, которая вышла замуж за француза. Живу на две страны, но очень люблю свой город Киев, поэтому хочу привнести сюда частичку французской изысканной культуры. Я открываю винный бутик. Это именно бутик, а не просто винный магазин, это «штаб-квартира» для любителей и профессионалов.

Побывав в очень многих странах Европы и Азии, а также посетив множество храмов и познакомившись с большим количеством людей, я хорошо понимаю, что такое внутренняя красота. Да, я люблю вино не только за его вкусовые качества, но и за труд людей, которые изо дня в день работают над созданием своих винных шедевров.

Мой бутик Wine Egoist создан для активных винолюбов, которые не сидят дома, а постоянно пытаются что-то находить и открывать новое и интересное для себя, а также для тех, кто хочет познакомиться с винной культурой. К нам можно прийти продегустировать перед покупкой. Я уверена, что вы откроете для себя что-то новое, получите профессиональную консультацию, приобретёте вино и всё, что сопутствует к нему. У нас будут



представлены лучшие вина от 300 до 3 000 грн. Гости знают не все сорта вин или их классификацию, поэтому они смогут прикоснуться к будущему любимому вину ещё до покупки. Но следует учитывать, что у меня не бар, а дегустационный зал. Тут собраны не только вкусы, но и информация. У меня будут даже жвачки со вкусом шардоне и мерло. Также вы можете получить мою личную консультацию. К примеру, у вас назначен важный обед или другое мероприятие, и вы можете обратиться к нам, чтобы мы подобрали нужный вкус под это действие. И перед покупкой вы всегда сможете его продегустировать. А ещё мы поможем подобрать к этой бутылке вина под настроение достойную пару, будь то сыр, шоколад или артишоки, собрать любой подарочный набор – от романтического до бизнес-подарка или для других мероприятий. Эстетика должна быть во всём!

Дегустация вина — это не редкость в Украине, будет ли что-то ещё?

Это только начало. Искусство вина – не только знание сортов и понимание аромата и вкуса, важно также понимание сочетания вкусов вина и гастропродуктов. Есть множество продуктов, которые люди употребляют с винами, но это изрядно портит их вкус. У нас есть библиотека на четырёх языках – русском, украинском, английском и французском, для того чтобы наши гости легко и с удовольствием освоили эту удивительную науку. Покупки можно совершать также онлайн. И клиенту, который делает эту покупку, мы можем предложить дегустационный сет, независимо от города, в котором он находится. И у него появляется возможность получить те же вкусы, которые получают гости моего бутика в Киеве. Также наши гости, придя к нам, смогут узнать, из каких бокалов правильно пить то или иное вино. Есть ребята, которые не знают важнейших деталей, например, как плотность стекла влияет на восприятие аромата и вкуса вина.

Это действительно похоже на искусство употребления вина, им можно насладиться не только от распития.

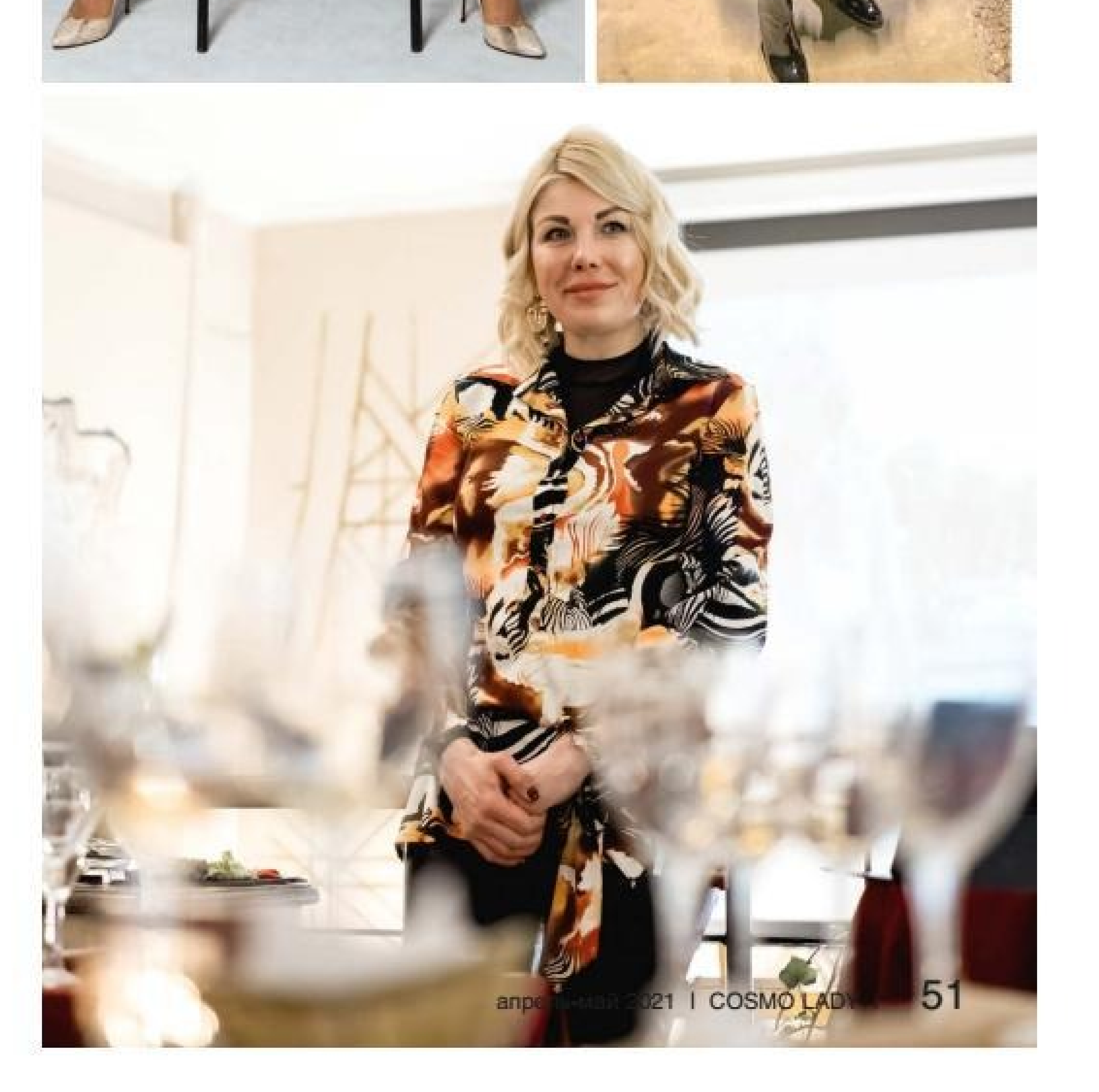
Вино – это целая наука и одна из моих целей – продвигать винный этикет в Украине и любовь к хорошему вину! Да, это своего рода образование! К тому же у нас будет представлена винная косметика на вытяжке из косточек шардоне и пино нуар. Такого вы точно больше нигде не увидите! Винная косметика, винные джемы будут эксклюзивно представлены в нашем бутике.

Открытие бутика состоится 10 июня 2021 года – в мой день рождения!

Беседовала Елена Сукачёва



тел. +38 (067) 700-60-62
e-mail: sale@wineegoist.com
www.wineegoist.com
www.winesignaturegroup.com



Ольга Сокол

ХЕНДМЕЙД КАК УДАЛЁННАЯ РАБОТА — ВСЕГДА ВНЕ КОНКУРЕНЦИИ

Как зарабатывать на том, что приносит истинную радость? Ответ нашей сегодняшней героини Ольги Сокол однозначен: не превращайте ваше хобби в концерн. Ольга с увлечением занимается ручным изготовлением украшений, она никогда не стремилась просто набрать тысячи подписчиков, а всегда хотела иметь заинтересованных и ценящих красоту, женственность и оригинальность клиентов. Сегодня мы узнаем почему









Ольга, расскажите о своём любимом занятии, которое приносит вам не только радость, но и деньги.

Когда-то наши бабушки шили, вязали, рукодельничали, создавая свой неповторимый образ своими собственными руками, потому что достать что-то необычное и нестандартное было попросту негде. Сегодня вещи, сделанные в единственном экземпляре, подчёркивают в нашем гардеробе ту самую изюминку, которую ищут многие. Как правило, hand-made не является источником основного дохода. Практически невозможно при индивидуальной и ручной работе достичь того объёма продукции и продаж, которого будет достаточно для обеспечения достойного уровня жизни. Однако создание индивидуальных работ и возможность выложить их на всеобщее рассмотрение позволяют мастеру раскрыть свой потенциал, вложить душу в свои творения, получить отзывы, постоянно улучшая качество своей продукции, ну и, конечно, монетизировать своё хобби. В своих работах я стараюсь не повторяться. Индивидуальные украшения, сделанные с душой, в которые кропотливо вкладываешь свои чувства и новые идеи, — это всегда интересно. Большое удовольствие доставляет работа с различными натуральными камнями, каждый из которых несёт и дарит свою благотворную энергию, и в результате украшение приобретает мощную силу камня. Для меня оригинальное решение и индивидуальный подход намного важнее оптовых продаж. В период локдауна и вынужденной работы удалённо объективно появилось больше свободного времени, и я отдалась своему увлечению со страстью и энтузиазмом. Хорошо, что сейчас в Интернете есть возможность найти и заказать всё необходимое с доставкой. Как оказалось, мои работы нравятся многим женщинам не только в Украине и странах СНГ, но и в Европе и даже в США. Стиль моих украшений — это не этника, не ар-деко, не модерн, я бы назвала его сдержанная классика, хотя мне уже становится интересно поработать и в другой стилистике.

Подготовила Елена Сукачёва

Ознакомиться с уникальными украшениями можно в Instagram: olga_sokol_handmade

Ирина Ващук

КАКОЕ ЛИЦО БИЗНЕСА ДЛЯ ЖЕНЩИН В XXI ВЕКЕ?

Как вы считаете, каким видом бизнеса лучше заниматься женщине? Мнений, как и людей, всегда очень много, и вот сегодня мы поговорим с представительницей сферы бьюти-услуг Ириной Ващук, успешной владелицей салона красоты Beauty Studio Irina Vashchuk



Ирина, расскажите, насколько сложно вести этот бизнес в Украине?

Я училась на парикмахера, и у меня уже был большой опыт работы в этом деле, поэтому я точно знала, чего хочу. Мы все ищем вдохновения, и мне повезло – моя работа всегда вдохновляла меня. Поэтому, когда я решила собрать бьюти-команду и создать своё место красоты, никаких сомнений не возникло. И сейчас, и прежде я реализовываюсь в этом бизнесе. И если вам скажут: «Не стоит, это очень плотный рынок, ничего не получится» – не верьте. Слушайте себя и действуйте. Моя студия красоты – это не только для меня, ведь я даю возможность реализоваться всем мастерам, которые в моей бьюти-команде. Абсолютно в любом деле возникают сложности в процессе, но это и прекрасно – именно преодоление этих неурядиц делает нас экспертами. В моём случае никогда не было проблем с набором в коллектив, мастера высокого уровня находились всегда. Но вот была проблема с поиском места расположения. Мы часто расширялись за счёт увеличения бьюти-услуг, а места на это не хватало. Вначале у меня была небольшая студия красоты, но потом, рискуя, мы постепенно увеличили пространство. Результат нас порадовал и даже удивил. Я счастлива, что сделала этот шаг.

Для того чтобы бизнес был успешным, у меня есть своя формула:

- Составить план действий.
- Рассчитать свои возможности.
- Изучить принцип рынка и бьюти-бизнеса.
- Чётко определиться, какие услуги вы хотите предоставлять.
- Верить в первую очередь в себя, своё дело и быть верной ему до конца, добиваясь своей цели несмотря ни на что.

И помните: не стоит расстраиваться, если с первого раза не получилось то, что вы задумали. Как показывает практика, необходимо на минуту задержаться, оценить ситуацию и сделать выводы.

Подготовила Елена Сукачёва



Instagram: @irina_vashchuk_
Instagram: @beautystudioirinavashchuk
Нововолынск, ул. Святого Владимира, 24
Instagram: @beauty_shop_iv
Instagram: @beauty_shop_iv_lutsk

Наталия Королишин

ЧТО ТАКОЕ МОТИВАЦИЯ И С ЧЕМ ЕЁ НЕ ЕДЯТ



Третий раз в этом месяце обещаю себе не пить кофе и начать ходить в спортзал. Но все обещания заканчиваются лишней чашкой кофе и новым абонементом, ни разу, кстати, не использованным. К этой коллекции брендов тренажёрных залов в моём «спортуголке» стало добавляться чувство вины. Почему я, обещая себе что-то, не могу это выполнить? В этом вопросе мне помогла разобраться Наталия Королишин, фитнес-тренер в Минске, Беларусь

Наталия 7 лет назад переехала из Украины в Беларусь, потому что мужу, игроку национальной сборной Украины по футзалу, предложили контракт. И в этой стране с маленькой дочкой она сумела самостоятельно добиться успеха. Наталия постоянно обучалась на курсах, чтобы понимать физиологию человека. К примеру, она изучала причины развития сколиоза и детальную проработку ягодичных мышц. Наталия планирует вернуться в Украину. Уже 5 лет она тренер и сегодня поделится с нами своими секретами мотивации.



Наталия Королишин:

Знаете, как часто я слышу фразы: «Не могу себя «замотивировать», «Мне не хватает времени», «А если у меня не получится?». И здесь я имею в виду не только тренировки!

Давайте прежде всего разберёмся с термином «мотивация» с научной точки зрения. Мотивация – это процесс психологического порядка, побуждающий человека совершать какие-либо действия для достижения определённой цели. На самом деле, если у вас не получается сдержать данное себе слово, вы просто недостаточно чего-то хотите, на данный момент у вас другие приоритеты. Для начала нужно: 1-е – определить цель; 2-е – начать действовать. Это кажется банальным, но в действительности большинство из нас сначала делают, а потом понимают, что им это не нужно. Понимать, что не нужно делать это для кого-то – для мужа, для родителей, для друзей, а только для себя любимой, только вы можете себе сказать и заставить делать то, что нужно, и только вам это нужно, никому больше.

Как мотивируюсь я?

Самое лучшее для меня – это видеть и получать результат от того, что я делаю, для меня это сам процесс тренировки. Мне нравится видеть моё отражение в зеркале, носить красивую одежду, чувствовать уверенность в себе, ловить восхищённые взгляды прохожих, а ещё больше – испытывать лёгкость, прилив энергии, выброс эндорфинов после каждой тренировки. Также очень мотивирует чтение биографий или просмотр профилей успешных людей в социальных сетях. Они проделали большую работу над собой, и это даёт нам энергию и веру в то, что мы тоже сможем. Так что не откладывайте на понедельник, а прямо сегодня сделайте маленький шаг вперёд. И ваша мечта станет на шаг ближе.

Подготовила Елена Сукачёва

Telegram: +37 (529) 344-61-19, Королишин Наталия
Facebook: Наталя Королишин
Instagram: @natamylata

Татьяна Запорожченко

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ЖЕМЧУГ?

Для того чтобы не ошибиться в выборе драгоценного жемчуга, мы разберёмся в способах его производства, как правильно хранить и ухаживать за изделиями из жемчуга, как отличить оригинал от подделки. Владелица ювелирного бренда «LanLan Жемчуг» Татьяна Запорожченко расскажет нам о всех тонкостях

В 1893 году после многочисленных неудач известный японец Кокичи Микимото сумел получить первую искусственно выращенную жемчужину, она была далека от идеальных круглых форм. Но прошло ещё 12 лет, и он вырастил свою заветную сферическую жемчужину. Именно по методу Микимото сейчас культивируется (выращивается) жемчуг – это и прекрасный жемчуг южных морей, и белоснежный морской жемчуг Akoya, и океанический жемчуг Tahiti. Китай выращивает 90 % пресноводного жемчуга. Производство именно пресноводного жемчуга происходит на фермах, где создаются водоёмы – затопленные рисовые поля. В этих водоёмах – специальная среда обитания, чтобы ничего не нарушало процесс выработки перламутра в устрице. За ними тщательно ухаживают: подкормка, чистка моллюсков от вредоносных носителей и болезней, которые могут уничтожить урожай жемчуга.



Татьяна, какой самый важный момент при выборе украшения из жемчуга?

Прежде всего украшения из жемчуга, а именно колье, бусы, чокер, должны быть нанизаны на специальную нить и перевязаны через узел. Другой материал не подходит, так, например, леска может треснуть, и тогда рассыплется весь жемчуг. Узел не даёт жемчужинам тереться друг о дружку, они не царапают друг друга, и если разорвётся колье, то упадёт только одна жемчужина. Когда жемчужное колье нанизано по специальной технике – оно мягко и красиво лежит на шее и не топорщится.

Как отличить натуральный жемчуг от его имитации?

Самый быстрый способ – потрите аккуратно вашу жемчужину о зуб (не бойтесь: вы не испортите ни зуб, ни жемчуг), и вы почувствуете песчинки на зубах. А вот искусственный жемчуг гладкий и будет легко скользить, как пластик.

Как ухаживать за изделиями из жемчуга?

Выходя из дома, последнее, что вы должны надеть, – это жемчуг. Туалетная вода, спрей, парфюм – всё это наносят ДО того, как надеть аксессуары, минерал этого не любит. Антисептики также отрицательно влияют на жемчуг. Хранить его следует в прохладном месте.

Мы можем делать индивидуальное украшение на заказ, а может сам клиент подать идею, и вот тут мы начинаем проявлять творческие чудеса, потому что наша задача – воплотить её в жизнь. И я начинаю думать, как со стороны уже технических моментов это создать. Хочу обратить ваше внимание на то, что я не ювелир, я подскажу, как правильно выбрать жемчуг, подобрать под возраст и стиль, могу помочь в подборе диаметра и качества жемчуга, чтобы украшение из жемчуга дополняло ваш образ и украшало вас.

Беседовала Елена Сукачёва

Ждём вас в Instagram: @UKRAINE_LanLan





Виктория Харченко

УКРАШЕНИЯ КАК ТАЛИСМАН

Когда мы украшаем себя драгоценными камнями или металлами, иногда происходит так, что эта маленькая вещица становится для нас магическим оберегом. И вот о том, как правильно его выбрать и, как следствие, за ним ухаживать, детально нам расскажет дизайнер украшений Виктория Харченко, хозяйка ювелирного бренда Kh.Victoria



Виктория, поведайте нам, как правильно подбирать и хранить ювелирные украшения.

Многие люди относятся к украшениям с натуральными камнями не просто как к обычному украшению, а как к талисману и оберегу, способному защитить и наделить силой. Обереги могут отводить от нас опасные ситуации или недобрых людей. Порой бывает, что даже завистливые мысли окружающих могут нанести вред. Вот от таких случаев надо защищаться и иметь при себе украшение-оберег. И хорошо, если он будет из натурального камня.

Для этой цели при выборе украшений из своего камня нужно учитывать:

- свой знак зодиака;
- своё имя;
- слушать свои ощущения при контакте с украшением;
- знать, какой цели хотим достичь.

Украшение с правильно подобранным камнем может служить оберегом. Для таких целей универсальными камнями считаются: тигровый, кошачий, соколиный, бычий глаз; агат, оникс; бирюза; нефрит. Ну и конечно, выбирайте камни, рекомендованные вашему знаку зодиака.

Чтобы украшения радовали и служили долго, необходимо правильно за ними ухаживать. Следует избегать контактов с моющими средствами, маслами, кремами, духами, а также беречь их от механических повреждений. Это очень важно, поскольку все эти факторы негативно влияют на любое изделие. Хранить их необходимо бережно, в затемнённом месте с нормальной влажностью воздуха.

Как создаются будущие обереги?

Создание украшений включает в себя нескольких этапов.

Первый и самый важный этап для создания красивого и оригинального украшения — это идея. Ведь украшение-талисман должно быть не просто сильным, а красивым, чтобы владелица могла носить его гордо. Камни или жемчуг чаще всего покупаю уже под определённую идею для будущего украшения. Но бывают исключения, когда камень понравился, а идея не пришла. После начинается творческий процесс — создаются разные композиции, тестирую всевозможные сочетания с другими камнями и разной по стилю и цвету фурнитурой. Следующий этап — это воплощение идеи технически. Для этого используется расходный материал, инструмент, умение и навыки сделать всё красиво и надёжно.

Свои изделия я создаю только из натуральных камней и только наилучшего качества, применяю дорогую фурнитуру премиум-класса. В качестве материалов для украшений я использую натуральные драгоценные и полудрагоценные камни, а также всевозможный натуральный жемчуг, жемчуг Swarovski, жемчуг Majorica, хлопковый японский жемчуг, натуральные кораллы, перламутр, янтарь, серебро, позолоченные и родированные составляющие украшений.

Подготовила Елена Сукачёва

Заказать «волшебное» украшение
можно у Виктории Харченко:
@kh.victoria_jewellery
2916763@ukr.net
тел. +38 (096) 753-50-20



Юлия Ангел
ВЫБИРАЕМ ДЕТСКИЙ САД

Какое заведение наилучшим образом подойдёт для нашего ребёнка? Конечно же, то, в котором учитываются все его пожелания и потребности. Юлия Ангел — собственница садов URBAN KIDS и URBAN KIDS Forest Edition, мама троих детей — расскажет, по каким критериям нужно выбирать заведение

Юлия, как возникла идея открыть свой проект?

Я, как многодетная мама, очень хорошо понимаю каждого родителя, который стоит перед выбором учреждения для своего ребёнка. Когда в 2015 году родилась наша первая дочь, мы долго выбирали, куда она пойдёт, но так и не смогли найти то, что соответствовало бы трепетным родительским ожиданиям. Поэтому приняли решение открыть свой проект. Мы предоставляем детям свободу в выборе занятий, поощряем интерес к новым открытиям и приобретению разнообразного жизненного опыта. Взрослые для детей — не столько учителя, сколько проводники. Да, дети получают свободу, но количество этой свободы пропорционально той мере ответственности, которую ребёнок готов взять на себя. Наши дети ходят в наш детский сад. Наша первая дочь пошла в 1,5 года, средняя — тоже в 1,5, и младшая дочь пойдёт, когда подрастёт.

По каким критериям нужно выбирать заведение для ребёнка?

Методика, профессиональные педагоги, подход и политика учебного заведения. Мы в наших садах знаем, как грамотно организовать развивающую среду, и каждый день создаём оазис детского комфорта. Основная идея методики заключается в уважении и любви к личности каждого малыша, родителей, а также в индивидуальном подходе. В первую очередь психологический комфорт — это симбиоз различных видов комфорта ребёнка, который находится в общей атмосфере сада. Мы работаем по методике уважаемой Марии Монтессори, и наши выпускники поступают в лучшие школы Киева, что меня очень радует.

В чём суть методики Монтессори?

Метод Монтессори представляет собой одну из самых гуманных методик мира, в которой присутствует особое уважение к детству. Он заключается в том, что ребёнок самостоятельно выбирает, чем, где и с кем ему заниматься, основываясь на сенситивных периодах гармоничного личностного развития. Но не стоит путать со вседозволенностью. Среда сада Монтессори специально подготовленная, и в ней существуют чёткие правила и границы, внутри которых ребёнок поистине свободен, а это очень хорошо организовывает малыша. Монтессори-сад не только готовит детей к школе, но и формирует у них навыки, необходимые для эффективного участия в жизни сообщества, даря малышу индивидуально то, что ему нужно, и в его собственном темпе без принуждения. «Мы идём за ребёнком» — это наш девиз.

В чём уникальность детского сада?

Для того чтобы воспитать в человеке самоуважение, не стоит его ни к чему принуждать. Дайте ему право выбора. Методика, индивидуальный подход, отношение друг к другу, политика детского сада — это и есть наша уникальность. Мы не навязываем своё воспитание, видение окружающих взрослых, мы ведём наблюдение за индивидуальностью каждого ребёнка и просто помогаем ему развиваться. Ведь кредо метода Монтессори гласит: «Помоги мне сделать самому». Я многодетная мама не только дома, но и на работе, занимаюсь любимым делом 24/7 вместе с чудесной командой профессионалов, которую тщательно выбирала и которой очень горжусь.

Подготовила Елена Сукачёва

Киев, ул. Сапёрное Поле, 12, ЖК «Французский Квартал»
www.urbankids.ua
КГ Goodlife Park
www.forestedition.urbankids.ua



Инна Павловская

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?

Ну кто не мечтает о том, чтобы есть свои любимые булочки и сладкие фрукты, но при этом не прибавлять сантиметров? И нам всегда доказывают со своих страниц в Instagram подтянутые блогеры, что это невозможно. Давайте разберёмся в этом более детально — можно или нет? Моя гостья Инна Павловская, врач-диетолог, Healing Diets Nutritional Consultant, специалист по коррекции веса и пищевого поведения, поможет нам в этом



Инна, можно ли есть сладкое и сохранить фигуру?

Как врач-диетолог, я считаю, что да. Всё зависит от того, что вы едите, когда и какое количество калорий получаете с едой. Десерты вполне могут стать частью вашего сбалансированного питания, если будете следить за величиной порции и выбирать более здоровые опции. Ваши вкусовые рецепторы к сладкому расположены на языке, поэтому вкус вы чувствуете сразу и можете получить удовольствие даже от небольшого кусочка. И это никак не отразится на вашей фигуре.

Как же это сделать?

- Выбирайте сладкое и десерты с калорийностью 100-150 ккал на 100 г, которые имеют в своём составе клетчатку, кальций, тёмный шоколад, орехи и сухофрукты.
- Выбирайте десерты с фруктами. Они увеличивают объём порции и питательную ценность. Если сами что-то печёте, то добавляйте сухофрукты вместо сахара.
- Не покупайте много разных сладостей, так как вам захочется всё и сразу. Держите у себя дома или на работе один вариант печенья, шоколада или мороженого.
- Меняйте домашние рецепты приготовления любимых пирожных и тортов. Замените муку на цельнозерновую или безглютеновую, добавьте миндаль, курагу, финики. При приготовлении десертов дома вы легко можете снизить жирность, калорийность блюда и добавить меньше сахара или сахарозаменителя.

Как сформировать свой рацион питания, чтобы не быть голодной, но при этом худеть?

На первый взгляд это кажется нерешаемой задачей. Мы привыкли к мысли, что похудение ассоциируется с тем, что надо себя всё время в чём-то ограничивать, недоедать. Однако это не так. Я предлагаю программу похудения, следуя которой вы точно не будете голодать и при этом ещё и худеть.

В чём секрет?

Снижение веса основывается на следующих принципах:

- приём пищи 5-6 раз в день;
- сочетание белков, сложных углеводов и клетчатки в каждый приём пищи;
- соблюдение интервалов между приёмами пищи до 3,5 часов;
- питьё обычной негазированной воды до 1,5-2,5 л ежедневно (без учёта чая, кофе).

Конечно, всё это будет работать, если вы будете под наблюдением диетолога, который правильно рассчитает ваш основной обмен с дефицитом калорий, и будете знать вес всех продуктов, которые употребляете.

Беседовала Елена Сукачёва



Катерина Кокс

ИСКУССТВО ПЕРМАНЕНТНОГО МАКИЯЖА ОНЛАЙН

Со стремительными переменами в мире меняемся и мы. И то, что раньше казалось невозможным, сейчас становится востребованным. Женщины всегда будут следить за своей внешностью, несмотря ни на какие прихоти мирской жизни, и поэтому этот вид бизнеса будет актуален вечно. Как освоить прибыльную профессию онлайн, расскажет владелица и основатель Академии перманентного макияжа Катерина Кокс

Катерина Кокс:

Я пять лет мастер перманентного макияжа, последние два года серьёзно занимаюсь преподавательской деятельностью. Обучаю людей зарабатывать на перманентном макияже — как практикующих мастеров, так и новичков. Огромное количество людей приходят ко мне на повышение квалификации с низким уровнем знаний, а значит, было некачественное базовое обучение, поэтому на новичках делаем большой акцент. Мы решили сделать расширенный онлайн-курс по перманентному макияжу для новичков. И конечно, возникает много вопросов: «Как можно сделать онлайн-обучение перманентному макияжу?»

Я вложила качественные знания прежде всего в себя, более $ 10 тыс. на самые передовые техники и подготовила лучший расширенный базовый курс по перманентному макияжу, который сама бы хотела пройти в первый раз. Многие люди ещё не доверяют онлайн-обучению, но мы постарались учесть все опасения. Как определить, какой вид обучения подходит вам?

Офлайн-обучение подойдёт тем:

- кто воспринимает информацию только вживую;
- кто может выделить неделю времени на обучение;
- кто не может самоорганизоваться и заниматься самостоятельно дома.

Онлайн-обучение подойдёт тем:

- кто не может выделить полную неделю на обучение;
- кто живёт в другом городе, но хочет получить качественное обучение у нас;
- кто может сам себя дисциплинировать;
- кто имеет возможность пересматривать видеоуроки несколько раз и закреплять знания;
- кто занимается обучением, когда хочется, в свободное время и с хорошим настроением.

Обучение онлайн — это экономия не только денег, но и времени, что является самым важным в жизни каждого.

Весь карантин я расписывала курс по мельчайшим деталям, с подробной теорией, колористикой, домашними заданиями, с видеозаписью демонстрационных работ на живых моделях в качестве Full HD, с видео постановки руки, с протоколами на все процедуры и ещё очень много полезного. Мы выстроили онлайн-курс таким образом, что всю теорию, практику на бумаге и машинкой на латексе вы сможете изучить и попрактиковать в удобное для вас время в домашних условиях. После этого вам необходимо всего лишь на два дня приехать к нам в студию, в Киев, чтобы отработать свои навыки на живых моделях под нашим чутким руководством. После чего мы вручает вам диплом. И вы становитесь квалифицированным специалистом, который сразу может приступать к самостоятельной работе со своими клиентами. Подобная система и организация обучения дала возможность нашим выпускникам достичь невероятных результатов. Мы наблюдаем, что зачастую результаты в онлайн-обучении более стабильны и показательны, чем в обучении офлайн. Это обусловлено тем, что студенты имеют возможность многократно отработать свои навыки на бумаге и на латексе, доводят результат до идеала, — тщательный контроль домашних заданий с моей стороны этому способствует.

Мы потратили огромное количество средств, времени и труда ассистентов, видеооператоров, видеомонтажёров, маркетологов, программистов, дизайнеров и других специалистов, которые помогли нам создать этот профессиональный онлайн-курс. На этом мы не остановились. Для практикующих мастеров перманентного макияжа мы готовим новый онлайн-курс по повышению квалификации, который будет доступен для всего мира на нескольких языках.

Подготовила Елена Сукачёва

Елена Сукачёва

ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ НА НАШУ РЕЧЬ

Вы свободно говорите тосты? В большой компании не всегда знакомых людей легко встать с бокалом в руке и произнести речь? Ну а если бываете на сцене, то тогда вам хорошо понятна эта дрожь в коленках и спутанность мыслей



Елена Сукачёва
facebook.com/sukachova
Instagram: Elena_sukachova
Фото: Наталия Макаренко (nataliegraphy.com)
Стиль: Елена Муковина
MANhADZh — шоурум мусульманской одежды, Киев

Исходя из моих практических наблюдений, могу утверждать, что самооценка явно влияет на нашу публичную речь. Если в какой-то момент мы себя плохо оцениваем, то при проведении планёрки на работе или на весёлом застольном корпоративе можем и не продемонстрировать свои ораторские навыки. И наоборот, в состоянии успеха и триумфа наша речь льётся непринуждённо, как песня. Самооценка — это внутреннее состояние, не всегда устойчивое. Но вот закрепить её хотя бы на среднем уровне всё-таки необходимо. О детальных техниках читайте в книге «Психология речи».

Ну а сейчас я поделюсь с вами самой простой из них, важность этой техники — в её циклическом повторении. Делать её нужно минимум 120 дней. Ежедневно, а вернее, ежевечерне.

Техника проста в выполнении, и поэтому многим моим студентам она кажется неэффективной. Но вода камень точит, хоть и долго. Перед сном, когда вы уже легли и собираетесь уснуть, запишите в блокнот (лучше положить его возле кровати, чтобы не вставать и не ходить) 10 похвал себе за прошедший день. Похвалим себя за то, что встали наконец-то вовремя, приготовили полезный завтрак или помыли машину, возможно, помогли консьержке вынести мусор. Основная наша задача — это 10 похвал себе. Если мы думаем о чём-то, но не понимаем, хвалить за это или нет, значит хвалим и записываем в блокнот. После чего ложимся спать и всю ночь купаемся в лучах славы бессознательного. Так уж устроен наш мозг: то, о чём мы думаем перед тем, как отойти ко сну, и является нашей силой в течение ночи, мозг обрабатывает эту идею.

Часто ведь бывает, когда есть нерешённая задача, думаем о ней половину ночи и не находим решения, а проснувшись утром, получаем из недр бессознательного ответ.

Точно так же и с самооценкой. Техник на повышение самооценки, конечно же, много, но самые эффективные вы найдёте в книге «Психология речи». Также из книги вы узнаете о том, как перестать бояться видеокамеры, говорить всегда уверенно и легко, как раскрыть свою харизму и использовать свою речь как инструмент.

Заказать книгу «Психология речи» можно на сайте www.psyspeach.com

ПСИХОЛОГИЯ РЕЧИ

КАК ПОБЕЖДАТЬ В ПЕРЕГОВОРАХ?
КАК УПРАВЛЯТЬ ПЕРСОНАЛОМ?
КАК УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ РЕЧЬЮ?

Дом актёра, начало в 13:00
Телефон организаторов:
+38 (097) 494-10-33



Елена Сукачёва
Автор бестселлера «Психология речи», директор глянцевого журнала Cosmo Lady, преподаватель индивидуального обучения риторики и работы на видеокамеру
Instagram: Elena_Sukachova
Facebook: Sukachova Elena
sukachova.com



Ольга Селих
Генеральний директор та власник ТОВ «КИЇВ ІНВЕСТ-БУД»
www.kievinvestbud.com
facebook.com/olga.selykh · e-mail: tov.kib@meta.ua
тел.: +38 (067) 443-13-47, +38 (067) 409-61-18



Ния Решетняк
Сертифицированный мастер рейки, мастер ментальных сессий Human Design и партнёр HR, лектор-резидент Университета «КРОК», основатель Школы развития и медитаций Life Building
тел. +38 (067) 130-33-99
www.life-building.club · Instagram: lifebuikdinglife
e-mail: lifebuilding3@gmail.com



Людмила Малиновская
Психолог, автор настольных психологических игр и методик, обучающий тренер для специалистов помогающих профессий
www.psygame.top
facebook.com/lyudmila.malinovskaya.7
Instagram: psygame.info · Viber, Telegram: +38 (050) 985-02-57

Константин Галюк
CEO проекта websmart.center, бизнес-тренер, коуч, игротехник
тел. +38 (067) 635-15-43
Skype: k588056 · www.bizgame.top
https://websmart.center

Ирина Ищенко (Эva)
Доктор философии, основатель прикладной области знания о структуре человека «Атмалогия» и автор метода «Деконструкция матрицы судьбы», специалист по счастью
тел.: +38 (050) 413-66-68, +38 (099)408-31-29
e-mail: vebinarishchenko@gmail.com



Александр Иванов
Врач-сексолог, нарколог, психиатр высшей категории, постоянный эксперт на всех центральных каналах Украины
Клиника «Вита Медикал»
ул. Зои Гайдай, 5а
тел. +38 (050) 452-03-03





Алла Мовчан
Ютуб-продюсер, автор воронок привлечения клиентов. Ведение ютуб-каналов с амбициями и под ключ. Вы улучшаете жизни людей — она ведёт ваш канал
тел. +38 (093) 468-68-17 · www.youpro.name · Telegram: AllaYoutube



Алексей Севрук

Автор концепции МЛМ 3.0 Инста — папа троих детей, в декрете, соавтор книги с Ицхаком Пинтосевичем «Самый простой путь в бизнес», оборот организации — более 35 миллионов долларов в год
www. mlm-3.com/u/sevruk · Instagram: Sevruk
тел. +38 (067) 522-57-57



Яна Горицкая

Бизнес-консультант, психотерапевт, нейродизайнер, лауреат ордена Королевы Анны на серебряной звезде
www.lifemade.academy · Instagram: yana.goritskaya
facebook.com/LIFEMADEMASTER



Алла Шлапак

Кандидат економічних наук, професор, заступник завідувача кафедри міжнародного обліку і аудиту Київського національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана, депутат Київської міської ради п'яти скликань (V-IX скликань)
facebook.com/shlapak.alla



Ольга Петрівська

Клінічний психолог, сексолог, психотерапевт в методі трансакційного аналізу та процесуальної психотерапії, член Міжнародної асоціації інтегративної психотерапії
тел. +38 (050) 661-91-59
e-mail: psy.petrivska@gmail.com · www.petrivska.com.ua



Юлия Козаченко

ДИЕТА

СЕСТЬ ИЛИ НЕ СЕСТЬ?

Утверждение, что «красивого тела должно быть много», — это всего лишь мантра успокоения для обладательниц некрасивых складок вокруг талии и похожих на сардельки рук. А ведь лишний вес — это не только эстетическая проблема, но и путь к сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету и другим опасным недугам





Весу — бой

Особенно остро эта проблема встала в период пандемии коронавируса — люди сидят дома, чаще питаются, мало двигаются, стрессуют и, соответственно, набирают вес. При этом модные издания продолжают пропагандировать бодипозитив и размещать фото пышнотелых моделей, призывающих полюбить своё тело таким, какое оно есть. Любить своё тело — это хорошо, но ещё лучше, когда оно является сосудом для здорового организма. Поэтому предлагаем использовать вынужденное нахождение в четырёх стенах для того, чтобы пересмотреть свой рацион, сесть на диету и встретить лето в отличной форме. Как настроить себя на диету и сделать её лёгкой и приятной, подсмотрим у знаменитостей. И в первую очередь — у Карла Лагерфельда!

Это здорово, Карл!

Легендарный кутюрье Карл Лагерфельд однажды утром проснулся и решил, что недоволен тем, что не может носить одежду, которую хочет, — ту, что создавал для Дома YSL Эди Слиман. Её демонстрировали на подиуме худенькие мальчики, и толстенький дяденька не мог даже мечтать, что однажды сможет её надеть. И Лагерфельд обратился к доктору Жан-Клоду Удре, который разработал для него диету, благодаря которой он сбросил более 36 кг за 13 месяцев и при росте 180 см стал весить 60 кг. Всё это они совместно с журналисткой Ингрид Сиши описали в книге «Диета Карла Лагерфельда». И вот несколько советов, которые показались нам вдохновляющими для тех, кто решил садиться на диету:

- «Представьте себе, что вы актёр или актриса в поиске новых ролей. Пусть ваша диета откроется полосой оптимизма и счастья. С самого начала вы должны посвятить диете все свои силы. Она является режимом исключительно физического свойства, так что лучше думать о ней именно так, а не воспринимать её как психологическое испытание (хотя это и непросто)», — подбадривает Карл своих читателей.
- Карл Лагерфельд советует во время диеты не взвешиваться слишком часто (частота его взвешиваний была 1 раз в две недели), так как цифры на весах могут огорчать, что вводит человека в стресс, из-за которого стопорится процесс похудения.
- Диета — это единственный бой, победа в котором определяется потерями. Следует гнать от себя мысли его проиграть.
- Использовать диету для того, чтобы кому-то понравиться, — неправильная установка. Вы сбрасываете вес только ради себя — для своей внешности и, главное, для здоровья.
- Не стоит связывать свою полноту с генетикой и, соответственно, ставить крест на возможности похудеть, продолжая без зазрения совести наслаждаться пончиками, пирожными и пиццей.
- Следует также определить, хотите вы расстаться с 2-5 кг или ваша проблема намного серьёзней (10-20 кг). Во втором случае нужна обязательная консультация с врачом-диетологом.

Стоит отметить, что пандемия внесла в нашу жизнь и некоторые позитивные вещи. Например, многие специалисты сейчас консультируют онлайн, о чём сообщают в социальных сетях плашкой «Консультирую онлайн». Поэтому найти «своего» специалиста не так уж сложно. Тем более если вы решительно настроены похудеть.

ЛИПОСАКЦИЯ

Сегодня наш гость — Пасечник Андрей Валерьевич, пластический хирург высшей категории (специализация «пластический хирург», опыт работы 21 год). Он ведёт приём в лечебно-диагностическом центре ADONIS и является экспертом в проведении операций по совершенствованию фигуры

Андрей Валерьевич, какие риски возможны при липосакции?

Липосакция — одна из самых распространённых операций в пластический хирургии. Благодаря современным аппаратам и квалификации врачей клиники ADONIS риски осложнений минимальны.

Сколько времени уходит на восстановление после процедуры?

Реабилитация длится до 1 месяца.

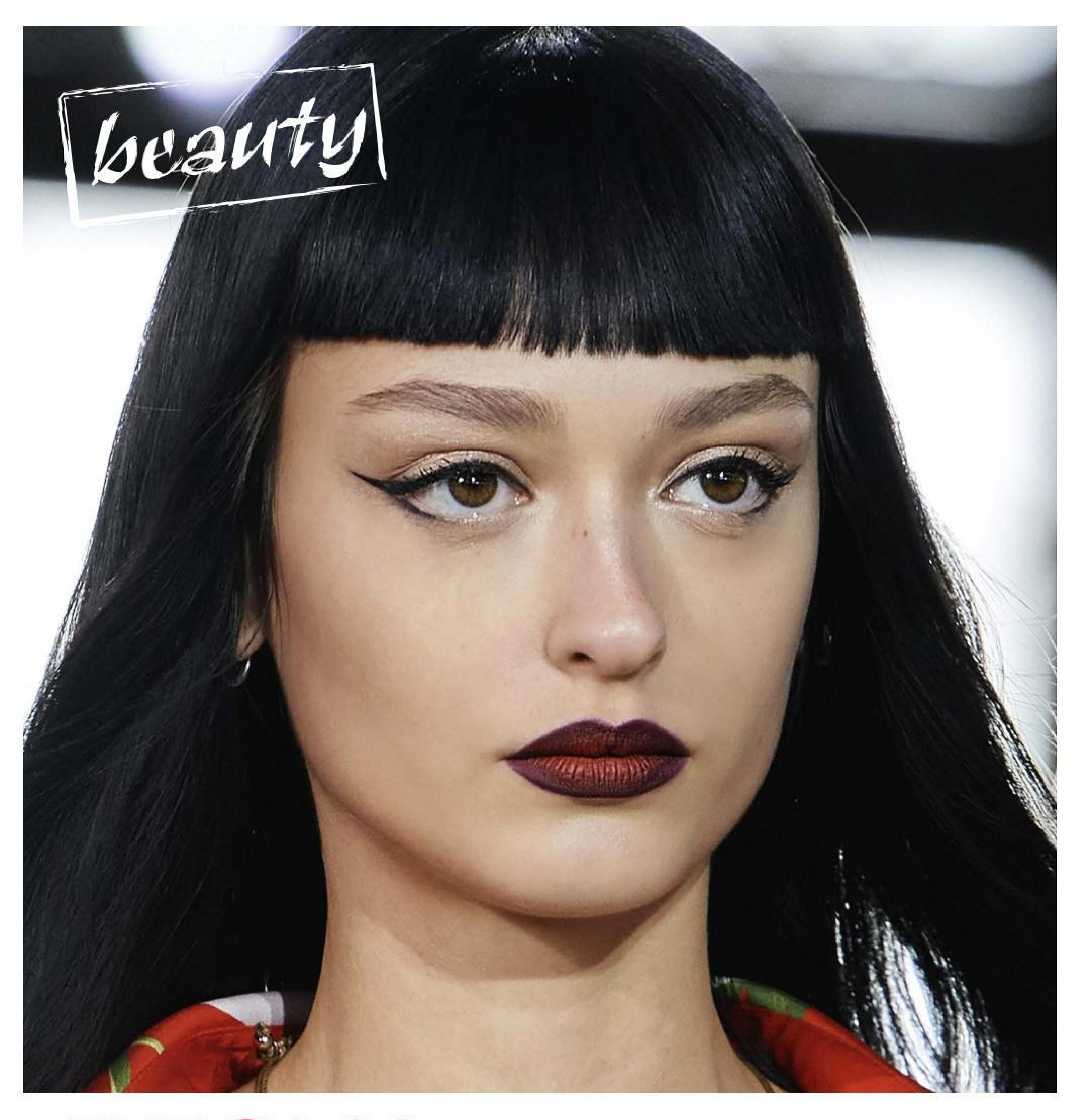
Как долго держится эффект?

При соблюдении правильного образа жизни и рекомендаций врача эффект от процедуры может сохраняться на протяжении всей жизни. Диету, как правило, никто не соблюдает, но важно не переедать, не перебарщивать с алкоголем. Необходимо пить по 1,5 литра воды, полезна вечерняя прогулка. Если подключить тренажёрный зал 1-2 раза в неделю — чудесно, и результат от процедур будет иметь длительный эффект.

Какие ещё процедуры можно получить в вашей клинике совместно с липосакцией?

Спектр услуг широкий: ринопластика, отопластика, лабиопластика, все процедуры с венами. Нужно учитывать, что всё индивидуально, с каждым пациентом врач смотрит на картину и делает рекомендации по одновременным процедурам.

Беседовала Елена Сукачёва



ВЕСНА. ВРЕМЯ УДИВЛЯТЬ И УДИВЛЯТЬСЯ

Юлия Козаченко

Каждый сезон, ожидая выхода новинок для макияжа, многие женщины наверняка задаются вопросом: «Чем же нас, искушённых, можно удивить?» Тем не менее косметические бренды продолжают создавать коллекции, способные уверить в том, что фантазия и возможности человеческие безграничны. Убедимся в этом и этой весной



Радовать глаз

Один из трендов этой весны в макияже глаз – одноцветные тени и чёткие графические линии. Создать такой make-up бренд **MARK AVON** предлагает с помощью теней для век и подводки из лимитированной коллекции Oh So Tokyo. Новые тени с ноткой металла благодаря магнитной формуле, которая сливается с пигментом, подарят векам уникальный цвет. Подводка с гибкой точной кисточкой равномерно распределит средство с атласной текстурой, сделав взгляд выразительным и глубоким.

В момент рассвета

Весенняя коллекция макияжа L'Heure Rose от **GIVENCHY** – мечты о цветущей сакуре в обрамлении предрассветного неба, дарящего чувство умиротворения и имеющего свой неповторимый меняющийся цвет. Его воссоздали в блеске для губ Gloss Interdit в оттенке 26 (Magnetic Blue). Блеск меняет цвет в зависимости от pH губ: нежным бледным губам он дарит деликатный розово-сиреневый оттенок, а ярким и тёмным – насыщенный розовый или розово-фиолетовый.



Разрешите поухаживать!

В новую коллекцию Happy Me итальянский бренд **NOUBA** включил уникальный продукт – интенсивный уход за губами с драгоценными натуральными маслами и лёгким ароматом кокоса Blue Shield. Средство обладает смягчающими, регенерирующими, восстанавливающими (заживляющими), увлажняющими, антивозрастными и антибактериальными свойствами благодаря входящим в формулу экстрактам листьев и цветов мелии ацедарах, красной водоросли кораллины, алоэ, куркумы, базилика, а также маслу жожоба, гиалуронату натрия и витамину C.



Нежно и прочно

Главное требование для помад в период ношения масок – стойкость и уход. Марка **GUERLAIN** идёт навстречу и этой весной представляет коллекцию матовых помад KissKiss Tender Mat Lipstick, способных продержаться на губах 16 часов. Новинка содержит масло ши, благодаря которому имеет воздушную текстуру взбитого масла, гиалуроновую кислоту, удерживающую влагу, и ухаживающий экстракт розы.

Кто ты сегодня?

Коллекция блесков для губ Unlimited® от **MARY KAY** содержит 13 оттенков под любое настроение и повод: три разных финиша (кремовый, перламутровый, сияющий) и лёгкая консистенция позволяют равномерно распределяться блеску по поверхности губ, заполняя неровности и придавая губам роскошное глянцевое сияние. В продолжение знакомства с коллекцией предлагаем почувствовать себя томной искусительницей с блеском оттенка «ягодное наслаждение» и скромной мечтательницей — с оттенком «нежный нюд».



Чувственные и нежные

Помада Hydracolor с ароматом ванили от **DEBORAH**, представленная четырьмя нюдовыми оттенками, подарит губам естественный вид и необыкновенную нежность. В состав продукта входят уникальные ингредиенты, которые питают и увлажняют губы, делая их мягкими и гладкими, а благодаря SPF 25 они всегда защищены от UVA- и UVB-излучения.



Хлопай ресницами и взлетай

Новую удлиняющую тушь для ресниц So Stretch Mascara 2021 представляет бренд **SISLEY**. Новинка максимально удлиняет ресницы, конусообразная щёточка прокрашивает даже самые маленькие ресницы, при наслаивании средства не образуются комочки, а взгляд приобретает глубину. Инновационная формула ухаживает за ресницами, укрепляет и способствует их росту.

Основа основ

Правильно подобранная основа — практически залог красивого макияжа. Увлажняющий праймер-эликсир для лица из лимитированной коллекции Oh So Tokyo от **MARK AVON** создаёт идеальную основу для макияжа с помощью глицерина, который увлажняет кожу, и светоотражающих золотистых частиц, визуально разглаживающих её. Праймер также продлевает стойкость макияжа. А чтобы придать лицу весеннюю свежесть и уверенность в себе, на помощь придут шёлковые матовые румяна-омбре 2 в 1 из этой же коллекции, которые соединяются в одном продукте с сияющим хайлайтером.







Юлия Козаченко

ВСЯ КОРОЛЕВСКАЯ ПАРФЮМЕРНАЯ РАТЬ

Пока лучшие умы мира бьются над задачей изобретения машины времени, французский парфюмерный дом Parfums de Marly возрождает традиции золотой эпохи парфюмерии, с каждым ароматом погружая нас в дворцовые забавы, тайные интриги и великолепие французской монархии XVIII века

В то время Франция носила титул столицы парфюмерии. Колдовали над ароматными эссенциями алхимики, но продвижением товара на рынке занимались исключительно монаршие особы. При Людовике XV в королевском дворце благоухало всё: и спальни, и столовая, и даже фонтаны. Не исключено, что ароматными маслами опрыскивали и конюшни, ведь скачки были главным развлечением аристократии. От названия замка Марли, где проводились конные забеги, и был назван основанный в 1743 году парфюмерный дом Parfums de Marly. Его парфюмеры создавали изысканные духи для короля и его свиты, которые использовались во время конных развлечений и пиров в Марли. В наши дни каждый коллекционный аромат бренда носит имя одного из легендарных скакунов, которые гарцевали 300 лет назад перед французским королём Людовиком.



Три королевы в розовом

Продолжить тему монархий и почувствовать себя современной королевой, но окружённой роскошью ушедших королевских времён Parfums de Marly предлагает с тремя чудесными весенними парфюмами. И хотя нишевые ароматы не принято делить гендерно, в данном случае было решено отойти от этого принципа и создать композиции, которые подчеркнули бы женскую суть своей обладательницы.

Delina

Одним из самых популярных ароматов Parfums de Marly является Delina – благоухающий цветочный букет, дань искрящейся и чувственной женственности. Композиция открывается ярким аккордом личи, ревеня, бергамота и мускатного ореха, средние ноты раскрывают красоту турецкой розы, пиона и ванили, вокруг которых увиваются благородные кавалеры – кашмеран, кедр, ветивер и ладан.

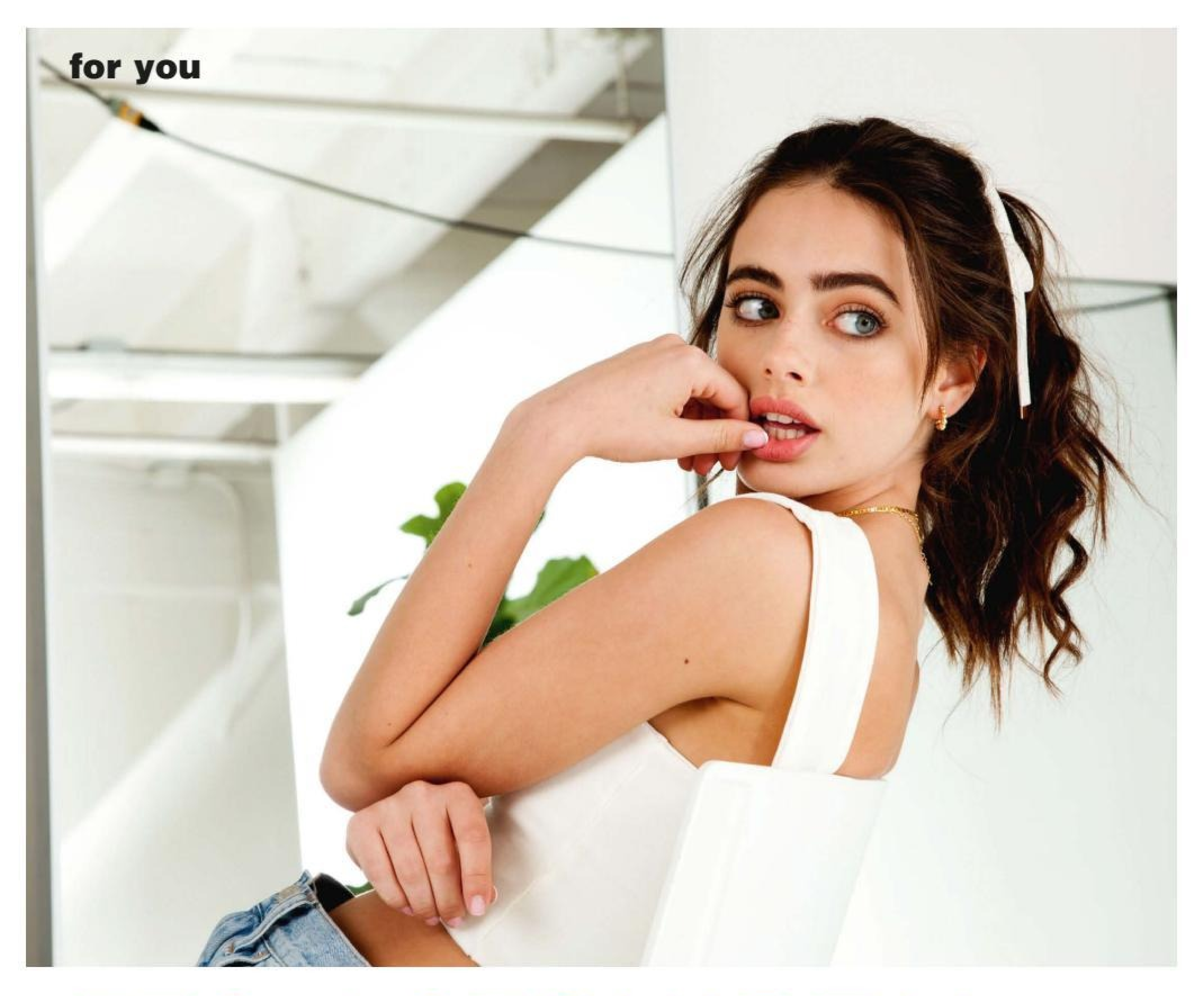
Delina Exclusif

Delina Exclusif – великолепная и утончённая версия аромата Delina, но ещё более гурманская, более интенсивная и более чувственная. Аромат, который хочется вдыхать снова и снова, ведь в композиции слышны привлекательные ноты груши, личи и бергамота в верхних нотах, дамасской розы, ветивера и ладана – в средних, амброксана, ванили и мускуса – в базе.



Delina La Rosee

В этом году выпущена лёгкая, свежая и прозрачная интерпретация Delina – цветочно-фруктовая композиция Delina La Rosee. В переводе с французского La Rosee означает «роса», но здесь также можно увидеть не слишком зашифрованное слово «роза». Именно это сочетание как в самой ольфакторной формуле, так и в названии передаёт нам звучание не классической парфюмерной акватики, а утренне-садово-розовой. И на ум приходит мысль: «А не так ли благоухает рай?»



БЕЗ ФОТОШОПА!

Юлия Козаченко

В 2020 году женщиной с самым красивым лицом признали израильскую модель Яэль Шелбию (Yael Shelbia). При этом Яэль уже не раз появлялась в списке 100 самых красивых женщин — в 2017 году она оказалась на 14-м месте, в 2018-м — взяла бронзу, заняв третье место, а в 2019-м — поднялась на вторую ступень пьедестала. Правильные черты лица и идеальная кожа — основные критерии, по которым оценивались претендентки

И если с чертами лица всё понятно – в 19 лет девушка вряд ли будет злоупотреблять пластикой, чтобы достичь совершенства, то настолько идеальная кожа, чтобы её обладательница очутилась на первом месте, – большая редкость. Тем не менее как на профессиональных студийных фото, повседневных селфи в Instagram, так и на снятых случайными фотографами на мероприятиях или на улице кожа Яэль выглядит безупречно. В чём же её секрет? Возможно, девушка просто в совершенстве научилась пользоваться тональными и корректирующими средствами для лица, благо современная индустрия красоты не стоит на месте и предлагает множество средств, позволяющих выглядеть коже идеально. И впереди планеты всей – уже полюбившиеся нам ВВ- и СС-кремы. Почему они так популярны, чем они отличаются друг от друга и что отличает их от привычных нам тональных средств?



ВВ-крем «Кожа как у младенца» с SPF 20 от **ERBORIAN** благодаря высокой концентрации целебных трав и корейского женьшеня питает, увлажняет и восстанавливает текстуру кожи, выравнивает её тон, выполняет роль корректора, подстраивается под любой тон кожи, придаёт ей бархатистость, создавая эффект «кожи младенца».



Стойкий ВВ-крем-бальзам с матовым финишем с SPF 28 PA++ от **DR. CEURACLE** выпускается только в одном оттенке — светло-бежевом, но при этом идеально подстраивается под любой тон кожи, скрывает недостатки и покраснения, контролирует выработку кожного сала, дольше сохраняет макияж аккуратным и свежим. Средство также успокаивает воспаления и устраняет шелушение, возвращает коже шелковистость и естественное здоровое сияние

ВВ-кремы. Бальзамы красоты

Эти волшебные, как сейчас выяснилось, средства появились на рынке около 10 лет назад и произвели эффект разорвавшейся бомбы. Именно тогда весь мир обратил внимание на корейскую косметику, полюбил её, а многие именитые и не очень косметические бренды подхватили и адаптировали бьюти-идеи, рождённые на Корейском полуострове.

ВВ-крем расшифровывается как Beauty Balm («бальзам красоты»). С названием трудно спорить, ведь это средство увлажняет и питает кожу, придаёт ей ровный тон и маскирует несовершенства. Чаще всего ВВ-крем выпускается в двух-трёх оттенках, так как отлично подстраивается под любой тон кожи, и более широкая палитра не требуется. Некоторые марки предлагают всего один оттенок, который примет любой тон кожи, и это высший пилотаж для производителя.

Поначалу бальзамы красоты позиционировались как универсальный источник для всех потребностей кожи. Реклама настойчиво вещала, что этот маленький тюбик заменит вам и сыворотку, и увлажняющий крем, и праймер, и корректор, и тональный крем. И всё же увлажняющих и питательных средств, входящих в ВВ-крем, недостаточно для полноценного ухода. А вот выровнять тон кожи, скрыть прыщики и пигментные пятна без этого противного ощущения маски на лице — это пожалуйста! При этом одинаково остаются довольными обладательницы разных типов кожи: жирной — потому что можно не бояться «поплывшего» макияжа, как это бывает с тональным кремом, сухой — из-за способности ВВ-крема смягчать кожу, а не высушивать, создавая на лице маску.

Одно из главных достоинств ВВ-кремов — отличная SPF-защита, фактор которой может достигать максимальной цифры — 50. При этом на коже отсутствует ощущение липкости и жирности, как бывает со многими другими средствами с солнцезащитным эффектом.

ВВ-крем «Сияние» с SPF 15 для нормальной кожи от **AVON** разглаживает поверхностные морщины и дарит коже сияние. Благодаря экстракту фруктов папайи крем выступает в роли лёгкого пилинга, тонизирует и освежает кожу

Матирующий ВВ-крем с SPF 15 для жирной и комбинированной кожи от **AVON** обогащён экстрактом листьев вербы (содержит органические кислоты и салициловую кислоту) и экстрактом риса, которые чудесно воздействуют на проблемную жирную кожу, матируя её, увлажняя и выравнивая её тон



СС-кремы: скрыть несовершенства

СС-крем, или Complete Correction Cream, во многом похож на ВВ-крем: он точно так же скрывает недостатки кожи, выравнивает тон, ухаживает за кожей, подстраивается под её тон. Но действует он в большей степени как цветокорректор с тонирующим эффектом. Собственно, в этом и состоит разница между ВВ- и СС-кремами: ВВ — это усовершенствованные тональные кремы, а СС — тонирующие революционные корректоры.

Текстура СС-крема очень лёгкая и невесомая, поэтому отлично подойдёт обладательницам жирной кожи. Следует также отметить, что его главная задача — увлажнение, тонкое тональное покрытие и базовая коррекция цвета лица, которую нужно завершить с помощью собственно корректоров. Иногда в состав СС-кремов добавляют сияющие частицы, обладающие эффектом хайлайтера.

Чтобы скрыть постакне, купероз, тёмные круги под глазами или покраснения, бренды предлагают СС-кремы в привычной гамме корректоров: цвет лаванды нейтрализует пожелтение кожи, зелёный — высыпания, покраснения, рубцы и шрамы, жёлтый или оранжевый — тёмные синяки.



Лёгкий СС-крем с SPF 15 от **MARY KAY** одновременно корректирует кожу и ухаживает за ней. Крем добавляет лицу сияния, защищает от солнечных лучей, увлажняет кожу и уменьшает проявления недостатков и покраснений. Подходит для всех тонов и типов кожи, даже для чувствительной и с акне

СС-крем «Совершенное сияние» с SPF 25 на основе центеллы азиатской от **ERBORIAN** — это крем нового поколения со сверхтонкой структурой для идеальной коррекции лица и функцией «контроль цвета». Средство также предотвращает появление первых признаков старения кожи, увлажняет, питает, устраняет недостатки кожи, сужает поры, матирует, освежает цвет лица и защищает от ультрафиолета

Юлия Козаченко

Горячие головы

Сезон красивых укладок настал. И как же тут обойтись без бьюти-стайлеров и, соответственно, без их негативного воздействия на волосы? Эффективные средства для термозащиты и восстановления волос нам в помощь!

1. Сила молока

Спрей-кондиционер для волос «Супермилк» от LUSH содержит волшебное трио из кокосового, овсяного и миндального молока, которое разглаживает волосы и помогает структурировать локоны без отягощения. Оливковое масло первого отжима придаёт волосам эластичность, а лимонный сок – сияние. Спрей защищает волосы от воздействия окружающей среды и может использоваться в качестве термозащиты при горячей укладке.

2. Ещё горячей

Восстанавливающий термозащитный кондиционер для волос с антифриз-эффектом от KERASTASE защищает волосы от высоких температур до 230 градусов и оказывает антифриз-эффект до 24 часов. В формулу средства входят: абиссин, гиалуроновая кислота и витамин Е, способствующие комплексному восстановлению волос и кожи головы.

3. Погреться в лучах славы

Кондиционер для волос «Слава» от LUSH – суперпитательное средство, насыщенное кокосовым кремом и бамией, которые восстанавливают и увлажняют сухие, повреждённые химическим и термическим воздействием волосы. Касторовое масло в формуле разглаживает кутикулы волос, придавая локонам упругость в течение дня, а богатая магнием бамия гарантирует сохранность объёма причёски.

4. Волосок к волоску

Кондиционер для волос «Сила» от LUSH создан для придания силы, увлажнения и быстрого восстановления блеска даже очень тусклых и ломких волос. Средство восстанавливает каждый волосок с помощью гидролизированной пшеничной клейковины – ингредиента, который временно склеивает секущиеся кончики, повышает прочность и увеличивает толщину волос благодаря кленовому сиропу, усиливает их блеск и эластичность за счёт содержания миндального масла.

5. Нежная защита

Лосьон-спрей для термозащиты волос от AVON благодаря уникальным ингредиентам создаёт микрозащитный слой вокруг волос, защищая их от термовоздействия фенов и утюжков, а специальный увлажняющий комплекс сделает волосы сияющими и эластичными. Что бы вы ни делали – выпрямление, завивку или сушку волос, теперь эти процедуры будут безопасны для ваших волос.

6. Любимый стилист

Крем для волос «Сила кудрей» от LUSH, насыщенный протеинами и гелем льняного семени, позволит забыть о ломкости волос надолго. Патока – природный увлажнитель, который отлично удерживает влагу, – сделает волосы здоровыми и яркими на вид, этил макадамиат снимет электростатику и выполнит функцию термозащиты. Крем станет любимым персональным стилистом для ваших упругих локонов.

Юлия Козаченко

ВЫЗЫВАЙТЕ НАРЯД!

Кто вы сегодня — томная недотрога или смелая амазонка, женщина-мечта или женщина-мечтательница? Не забудьте дополнить свой образ ароматным нарядом!



1. «Под лаской плюшевого пледа...»

В ежедневной суете иногда хочется остановиться, завернуться во что-то нежное и расслабиться. А почему бы это не сделать с помощью аромата? Например, бархатный восточный Infinite Celtic от **CHARRIOL** именно такой — вызывающий желание быть окутанным его ласковым шлейфом. Его оттенки — розовый перец и груша, турецкая роза и фиалка, ваниль и какао — ложатся на горячую кожу, одновременно согревая и освежая, возбуждая и успокаивая.

2. Красивая и смелая

Новый аромат Angel Nova от **MUGLER** — ода современной женщине, способной проходить сквозь стены и сражаться с драконом ради тех, кого любит. Настоящая воительница на высоких шпильках и с красной помадой. При этом она улыбчивая и очаровательная, как и аромат, верхние ноты которого дарят сочный аккорд ягод малины и личи, окутывают нитями дамасской розы в сердце, база согревает нотами загадочного бензоина.

3. Сыграть королеву

Посвящённый королеве цветов новый фруктово-цветочный аромат Dolce Rose от **DOLCE GABBANA** — одновременно деликатный и оптимистичный, нежный и страстный. Деликатную мускусную розу здесь оттеняет жизнерадостная нота красной смородины, время от времени занимающая трон, чтобы вовремя отойти в тень и дать раскрыться истинной королеве. Накиньте на себя ароматную мантию, будьте королевой!

4. Ты моя нежность

Как часто нужно останавливаться и прислушиваться к себе? Создатели аромата Pur Blanca Essence от **AVON** убеждены, что каждый раз, когда в ваших руках появляется новый парфюм. В этот раз очередь именно его: распылите над собой эту мускусно-цветочную дымку, остановите мгновение и прислушайтесь к себе. Чувствуете, как с душистой композицией из нот кашемирового дерева, цветков тиаре и гардении расцветает что-то прекрасное не только вокруг, но и в душе?

5. Давайте мечтать

Дайте волю фантазиям. Окунитесь в волшебный мир, где рождаются мечты и сбываются желания, с туалетной водой Enchanted Wish от **MARY KAY**. Побудьте немного женщиной, вдохновившей на создание этого фруктово-цветочного аромата с нотками апельсинового дерева, ананаса, розы и маракуйи. Вы, как и она, увидите магию в окружающем мире и будете знать, что все ваши желания обязательно сбудутся.

6. Расскажи историю любви

История любви у каждого своя, свои особенные моменты, свои переживания, свой запах. Парфюмеры **AVON** создали свою историю любви — фруктово-цветочный аромат This Love, который вошёл в серию Today. Tomorrow. Always. Возможно, композиция с нотами грейпфрута, жасмина и мускуса напомнит вам о бывшей любви, подчеркнёт настоящую или вдохновит на будущую, а возможно, просто идеально завершит ваш образ, созданный, конечно же, с любовью.





Юлия Козаченко

БИТВА СО СТРЕССОМ

Карантин привносит в нашу жизнь стресс, который негативно отражается на коже лица и тела. Усталый вид, тусклость, неровный тон, потеря тонуса, ранние возрастные изменения, обезвоживание и шелушение, повышение чувствительности, нарушение работы сальных желёз, воспаления — зеркало нещадно показывает его последствия. Поборемся?

Основа основ

Чтобы кожа выглядела безупречно, бренд **ERBORIAN** предлагает наносить как основу для макияжа перед BB-кремом, CC-кремом или другим тональным средством основу-уход Pink Perfect Creme. Богатое экстрактами листьев хурмы и хвоща полевого, маслами тыквы и камелии, это средство придаёт коже естественное сияние, матовый полупрозрачный тон, заметно улучшает цвет лица, увлажняет и питает кожу.



От всех бед

Питательное масло с ванильным ароматом Naturally™ от **MARY KAY** подходит для ухода за кожей лица, ногтями и кутикулой, локтями и даже кончиками волос — оно глубоко питает и увлажняет кожу и волосы, дарит им здоровое сияние, гладкость, эластичность, поддерживает защитный барьер для предотвращения сухости и шелушения. Средство быстро впитывается и не оставляет жирного блеска.



Восполняем дефицит витамина D

Наша кожа зимой скучала по солнцу, а значит, получала недостаточно витамина D. Именно в нём секрет интенсивного увлажнения, упругой, здоровой и красивой кожи. Крем-гель для лица «Увлажнение 72 часа» от **ANEW AVON** помогает активировать суточную дозу витамина D в коже, что повышает кожный барьер влаги изнутри. Крем подходит для всех типов кожи и всех возрастных категорий.



Деликатная коррекция

Обесцвечивание кожи, гиперпигментация, веснушки — всё это можно исправить при ежедневном применении сыворотки для коррекции тона кожи TimeWise® от **MARY KAY**. Средство содержит инновационный осветляющий комплекс Perfectly Bright™, благодаря которому результат виден уже после первой недели использования. Сыворотка имеет лёгкую формулу, поэтому быстро впитывается и подходит всем типам кожи.



Увлажнение day by day

Ультраувлажняющее молочко для тела с шелковистой тающей текстурой Oleocreme от **PHYTOMER** идеально сочетает в себе комфорт крема и лёгкость молочка для тела. Его формула «против жажды», насыщенная увлажняющими и восстанавливающими липиды ингредиентами (маслами мекабу, саликорнии, ши, а также феогидраном), обеспечивает коже влагу с утра до ночи, даря упругость, гладкость и бархатистость даже самой сухой коже.

Неускользающая красота

Восстанавливающий увлажняющий спрей-вуаль Herbal Recovery от **JURLIQUE** всего несколькими нажатиями делает уставшую и тусклую кожу лица, шеи и декольте более свежей, гладкой и нежной. Выровнять тон кожи помогает экстракт настурции, антивозрастное действие оказывает комплекс экстрактов шишек кедра, тысячелистника, фиалки и мандарина, защищают её от воздействия окружающей среды экстракты розы, корня алтея, лаванды и календулы. Спрей можно распылять в течение дня по потребности и даже на макияж для обретения светящейся, яркой кожи без эффекта сухости и шелушения.

Не потерять ни капли!

Увлажняющие патчи-маска от **DR. CEURACLE** на основе комплекса гиалуроновых кислот и пантенола (витамина B5) созданы для глубокого и продолжительного увлажнения обезвоженной кожи, страдающей от сухости и отёчности, вызванной недостатком увлажнения. Гиалуроновая кислота, известная как резервуар для воды, глубоко увлажняет кожу, в то время как пантенол и фруктан образуют прочный барьер, предотвращая потерю в ней влаги.



Сила кунжутного молока

Разглаживающая маска-пилинг с кунжутным молоком от **ERBORIAN** – настоящая находка для тех, чья кожа нуждается в нежном, но эффективном очищении и глубоком питании. Кунжутное молоко в составе средства заметно разглаживает микрорельеф кожи, улучшает её текстуру и увлажняет, кунжутное масло – питает и смягчает кожу, комплекс из семи целебных трав – успокаивает.





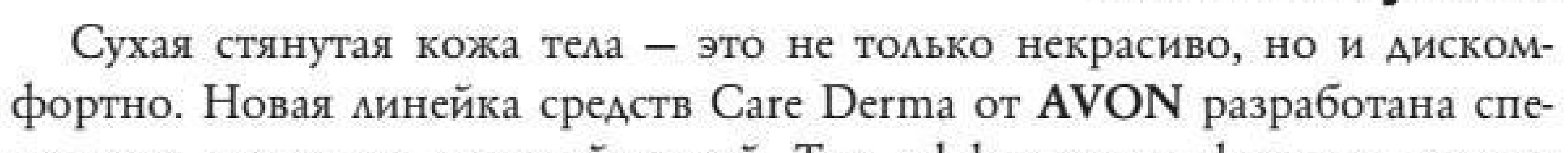
Релакс в розовых оттенках

Именно такое ощущение дарит обновляющая маска с розовой глиной от **MARY KAY**. Розовая глина деликатно очищает лицо без ощущения стянутости и сухости, а цветочные компоненты формулы снимают воспалительные процессы, увлажняют и питают кожу, а также обеспечивают антиоксидантный эффект. Изысканный аромат плюмерии, пиона и чайного дерева окутывает тело, даря полный розовый релакс.

Энергия сна

Маска для лица и тела «Роскошь сна» от **LUSH** – это премиальное ароматерапевтическое средство для очищения и увлажнения уставшей кожи. В роскошную формулу входит успокаивающий и расслабляющий экстракт корня валерианы, масла авокадо и примулы, которые увлажняют и питают кожу, а также свежевыжатые соки апельсинов, лимонов и ананасов, заряжающие её витаминами и дарящие сияние и гладкость.

Нас не высушить!



Сухая стянутая кожа тела – это не только некрасиво, но и дискомфортно. Новая линейка средств Care Derma от **AVON** разработана специально для ухода за такой кожей. Так, эффективная формула восстанавливающего лосьона для тела направлена на глубокое питание, увлажнение, восстановление и заживление повреждённых участков кожи. Средство удерживает влагу в клетках, помогая предотвратить повторные проявления сухости.









Нежное обновление

Увлажняющий и обновляющий тоник TimeWise® от **MARY KAY** – нежное оружие регенерации кожи в ваших руках! Он бережно очищает кожу, восстанавливает её упругость, делает более гладкой и шелковистой, обладает противовоспалительным действием, уменьшает пигментацию и минимизирует поры благодаря гиалуронату натрия, экстракту мирта обыкновенного и экстракту чечевицы, способствующим регенерации тканей.

Двойной удар

Кожа вокруг глаз всегда получает наибольший ущерб от перемены погоды, сухого воздуха, стрессов и возраста. Система 2 в 1 «Лифтинг и укрепление» от **AVON** разработана для мультинаправленного лифтинг-удара этой области нашего лица. В одну баночку входят два средства – крем для кожи под глазами и гель для век. Крем уменьшает тёмные круги под глазами и сокращает морщины. Гель делает кожу век более подтянутой, минимизирует проявление отёков и стимулирует выработку эластина.



Незаменимые есть

Витамины С и Е незаменимы для сохранения молодости кожи, но не синтезируются в организме человека. Питательная сыворотка С+Е TimeWise® от **MARY KAY** содержит оба эти витамина, которые в тандеме творят чудеса: повышается эластичность кожи, уменьшаются видимые морщинки, улучшается тон кожи, исчезает пигментация, обеспечивается длительная защита от воздействия окружающей среды и мощная антиоксидантная защита.



ТВОИ НОВЫЕ РЕСНИЦЫ

Мы можем тысячу раз экспериментировать с цветом помады и способами нанесения теней, но к туши для ресниц требований всего два — она должна делать наши ресницы максимально длинными и объёмными и не дать им осыпаться. Следуя этим пожеланиям, бренд **CHERISHER** выпустил лимитированную линию ухаживающей туши Cherish Mascara +F, которая делает ресницы сногсшибательными! В её состав входит Fiber — особые микроволокна, дарящие ресницам дополнительную длину и объём. Тушь бережно ухаживает за ресницами благодаря действенному витаминному комплексу, а специальная изогнутая щёточка превосходно их подкручивает.



ИССЛЕДУЯ КУЛЬТОВОЕ СЫРЬЁ



Исследовать культовое сырьё парфюмерии и оригинально его интерпретировать — задача нового игрока в нишевой парфюмерии — творческой мастерской **MAISON TAHITÉ — OFFICINE CREATIVE PROFUMI**. Начать проект было решено с восхитительного сырья ванили, которую обожают гурманы. Этой пряности парфюмеры посвятили пять ароматов: Floranilla, VaneXstasy, Sel_Vanille, Vanillal² и Vanillade. В каждом из них ваниль, окружённая красивыми ингредиентами, раскрывается по-новому. Янтарные флаконы, напоминающие аптечные бутылочки, — дань бренда алхимикам, колдовавшим над лечебными зельями и духами, а переработанный картон, растительный клей и бумага из скорлупы миндаля для упаковки — проявление уважения к окружающей среде.

КРАСИВО НЕ ТОЛЬКО СЕГОДНЯ, КРАСИВО ВСЕГДА!

Однажды парикмахер по профессии Виктория Бредихина решила, что хочет заниматься парфюмерией, — и создала успешный бренд нишевых ароматов **VICTORIA BREDIKHINA**. Но мысль открыть собственный салон красоты не покидала талантливую девушку многие годы. И вот наконец мечта обрела вполне земные очертания в виде стильного пространства под названием «Лаборатория здоровых волос». Салон специализируется на окрашивании волос, стрижках, лечении волос и процедурах по уходу за ними. Виктория разработала собственную систему ухода за волосами и продукты для неё. В салоне также работает мастер-бровист.

Посмотреть работы специалистов салона можно по ссылке **https://www.instagram.com/vb_beauty_lab**

Ждём всех по адресу:
г. Вышгород, ул. Набережная, 8д







Валерия, Алина и Полина — участницы детского продюсерского центра Babyphotostars



София, Алина и Анастасия — участницы детского продюсерского центра Babyphotostars



Виталина, Максим и Арина — участники детского продюсерского центра Babyphotostars



Полина, Алиса и Анна-Мария — участницы детского продюсерского центра Babyphotostars

Фото, продакшн: Finegold Photo Production
www.finegold.kiev.ua
Фото: Игорь Манческо
Стилист по образам: Оксана Пономарёва
Выражаем благодарность Faiza Khalilova Accessories
(@faiza_khalilova_accessories) за предоставленные аксессуары для съёмки


#Rainbow



Коллекция #Rainbow

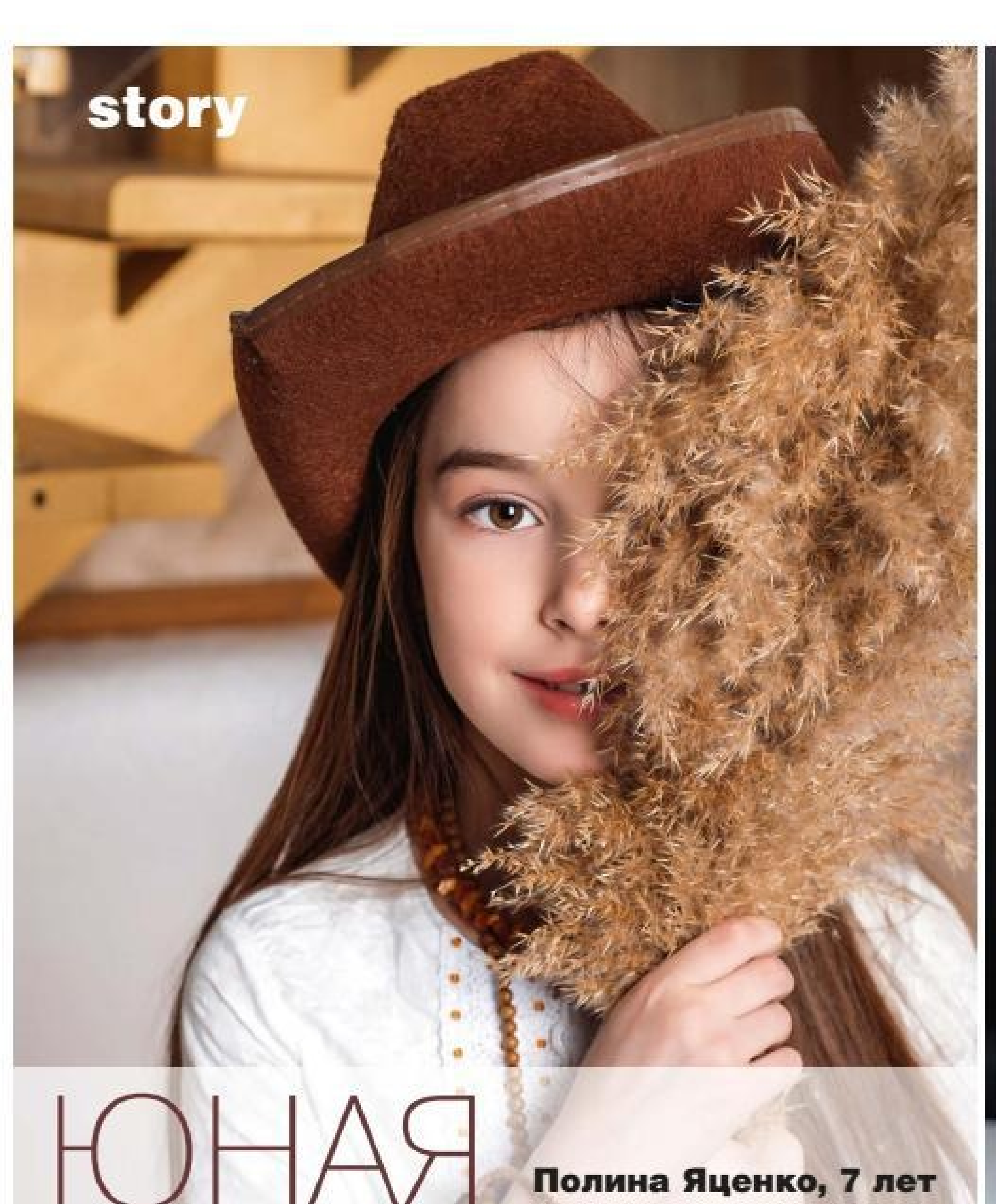
Катерина Берловская — юный дизайнер (18 лет) — создала коллекцию #Rainbow. Итальянский коттон для повседневных, но оригинальных по крою комплектов дополняется нарядными фатиновыми платьями, универсальными для детей и подростков, которые подойдут как для торжественных мероприятий, так и ежедневных приключений.





Фото:
Катерина Берловская

Модели:
София Литвиненко
Арина Ядловская
Полина Миколенко
Полина Голуб
Таисия Полищук



ЮНАЯ МОДЕЛЬ

Полина Яценко, 7 лет







Фото: Богдана Казначеева Дизайнер, стилист: Татьяна Васина Причёска, визаж: Елена Андреева



МОДЕЛЬ МЕСЯЦА

Анастасия Прочуханова, 6 лет (Ужгород)

Фото: Богдана Казначеева Дизайнер, стилист: Татьяна Васина Причёска, визаж: Елена Андреева

Дарья Чернюк

ОТКРОЙ СВОЁ «Я»

Первое мнение о нас люди составляют для себя с одного взгляда. Мы в секунду оцениваем то, что видим, выстраивая свою дальнейшую модель поведения. Поэтому очень важно прочувствовать своё состояние сегодня и отобразить его в своём образе. Только тогда можно чувствовать себя уверенно и комфортно. Самое первое правило — одежда должна соответствовать возрасту, подчёркивать фигуру, делая акцент на лучших качествах. Цвет одежды и макияж должны подходить вам по цветотипу внешности. Главное — не переборщить. Сейчас весь мир борется за естественность. Ничто так не украшает, как здоровая и сияющая кожа. Для придания свежести можно использовать румяна, выбрав текстуру, подходящую именно вам. Хайлайтер в уголках глаз и на скулах создаст приятное сияние. Усовершенствуют образ уложенные брови и чуть подкрашенные ресницы. Теперь вы готовы! Придерживаясь этих правил, вы всегда будете выглядеть стильно, свежо и эффектно!



София — участница детского продюсерского центра Babyphotostars



Анастасия — участница детского продюсерского центра Babyphotostars



Анастасия — участница детского продюсерского центра Babyphotostars

Фото: Илья Шпачук
Стилист по образам: Дарья Чернюк



Катерина — участница детского продюсерского центра Babyphotostars

Анна — участница детского продюсерского центра Babyphotostars

Камилла — участница детского продюсерского центра Babyphotostars

Виктория — участница детского продюсерского центра Babyphotostars

Фото: Илья Шпачук
Стилист по образам: Дарья Чернюк





Даже имея внутренний стержень, мы всё равно сомневаемся, прислушиваемся к чужому мнению и очень часто делаем совершенно не то, чего сами хотели. А потом, спустя дни, недели, годы, мы осознаём, что просто плясали под чужую дудку. Так может, самое время научиться противостоять чужим манипуляциям и применять житейские хитрости во благо себе?

Frau M

КОНТАКТ НАЛАЖЕН!

Как часто мы ошибаемся, принимая желания другого человека за свои. Поступаем не так, как велит наш разум, а следуем зову доброты сердца. Как часто мы забываем о гордости и собственных интересах в пользу ближнего, тем самым отодвигая свои цели и планы на потом. Альтруизм, скажу я вам, сейчас не в моде. А мы ведь не стоим в стороне от современных трендов. Значит, пришло время разобраться в манипуляциях, научиться противостоять чужому напору и одновременно применять хитрости для достижения собственных целей.

Самые простые и банальные манипуляции мы встречаем в детстве, когда ради шоколадки мы быстрее делаем уроки, помогаем в уборке и бежим в магазин за хлебом. Дальше все, кто встречается на нашем жизненном пути, так или иначе навязывают своё мнение, свои цели, свои желания, особенно если по большей части вам встречались ленивые и хитрые личности. И так из года в год мы тратим наши силы, нашу энергию и умения не только на себя, но и на благо других, даже не замечая этого. Кому-то везёт больше, и он способен уличить человека в манипуляциях за короткий промежуток времени, а кто-то годами поддаётся влиянию и делает совершенно не то, чего хочет сам. И вам несказанно повезёт, если даже спустя десять лет вы поймёте, что слепо следуете чужому мнению, — никогда не поздно остановиться, уйти и начать всё сначала. Некоторые же остаются слепыми на всю жизнь и на смертном одре вспоминают о своих истинных планах и мечтах, которые уступили место чужим.

Манипуляция как болезнь: чем быстрее вы её обнаружили, тем легче ликвидировать и стать здоровым человеком. Многолетние манипуляции похожи на запутанные ветки лианы, выбраться из которых иногда не представляется возможным. Может быть, коллега часто жалуется на головную боль, а вы настолько сопереживаете, что с лёгкостью берёте дополнительные обязанности на себя. А может, подруга всё время случайно забывает кошелёк дома, и вы вынуждены из раза в раз платить за кофе. От таких манипуляций нужно бежать как можно скорее, сохраняя своё достоинство, время, энергию, а порой и кошелёк. Излюбленный метод всех мошенников, аферистов и проповедников — быстрая речь. Чем быстрее ваш собеседник говорит, тем быстрее мы соглашаемся на

чужие условия, подписываем контракт, покупаем предложенное, ведь критическое мышление не успевает отследить происходящее, и нам не удаётся быстро проанализировать ситуацию и усомниться в правильности нашего решения. Будьте бдительны и всегда нарочно переспрашивайте, замедляя скорость разговора, тогда вы точно не окажетесь на крючке у злоумышленника. Умение противостоять манипуляциям сродни умению отстоять собственное мнение и интересы. Воспитывайте в себе храброго воина, который умеет ответить отрицательно на просьбу или требование, постоять за себя и отказаться даже от самого лакомого кусочка торта, если это перечит его диете.

Другое дело – уметь расположить человека к себе, не прибегая к жёстким манипулятивным методикам. Мы всё время стремимся понравиться окружающим, пытаясь добиться расположения и доверия к себе. Но мы как минимум не сто баксов, чтобы нравиться всем, а как максимум – нам ведь тоже нравятся далеко не все. Увы, манипуляции ради расположения – это проигрышный вариант, который рано или поздно будет замечен и осуждён. Будь это встреча с новым другом или бизнес-партнёром, нам всегда хочется приятной непринуждённой обстановки, в которой комфортно обоим собеседникам. Так что давайте пробежимся по главным принципам, на которых стоят дружелюбность и открытость, такие желанные в любой встрече и беседе.

О том, что внешний вид – это первое, что бросается в глаза, нет смысла говорить. Опрятная внешность, чистая одежда – само собой разумеющийся фактор. Добавляем лёгкую улыбку, доброжелательность, спокойную и расслабленную мимику, подключаем живые жесты, активные руки в такт разговору, и вуаля – вы идеальный собеседник. Всегда помните о том, что ваш позитив и доброта – это зеркало внутреннего мира. Внутренний настрой будет отображаться внешне, если это искреннее желание общаться и узнавать другого человека. Не путайте отзывчивость с излишней открытостью и всегда помните про личные границы – свои и собеседника. Не затрагивайте табуированные темы и личную жизнь. В некоторых странах Европы темы религии, политики и здоровья считаются личными и запретными для малознакомых людей, так что будьте аккуратны и учитывайте особенности национальности.

С первых минут общения с человеком можно понять, активный это слушатель или, наоборот, любитель поговорить. Постарайтесь поймать волну вашего собеседника, дайте ему возможность высказаться и не перебивайте, разрешите делать то, что ему свойственно, и тогда его возможная тревога и нервы отойдут в сторону. Если же собеседник – сторонник слушать, чувствует себя неловко и напряжён, возьмите на себя роль рассказчика и немного развлеките лёгкими и весёлыми историями. В ходе общения побуждайте собеседника рассказывать о себе, подтолкните его похвастаться своими успехами, заинтересованно спрашивайте обо всём в рамках приличия в поиске точек соприкосновения. Помните о тонкой грани между «подстраиваться под мнение» и «разделять мнение». Ваша задача – найти общее, а не придумать, как подстроиться под чужие интересы. Искренность – залог успеха любого общения. Как только коннект произойдёт, и вам, и вашему собеседнику станет морально легче настроиться на нужный лад. Ну и конечно же, скажем дружно телефонам «нет». Это не только нарушение этикета, но и банальное хамство, неуважение и незаинтересованность в общении. Как только один залазит в телефон проверить социальные сети, другой собеседник вынужден поступить так же – во избежание неловкой ситуации. Живым интересным общением это никак не назвать. Сейчас в мире активно приветствуется встреча без мобильных телефонов, а компании друзей часто договариваются: кто первый возьмёт в руки телефон, тот и платит за всех за ужин. Ставки слишком высоки, да и досуг в таком случае качественнее и веселее.

Во время разговора формулируйте свои предложения позитивно, не используйте слов сомнения или отрицания, не отвечайте резко и по возможности повторяйте некоторые слова или фразы собеседника, так он поймёт, что вы заинтересованный слушатель. Используйте незаметно метод зеркала – подсознательно это располагает, и человек больше доверяет вам. Небольшая хитрость с просьбой даст человеку понять, что он нужен. Попросите человека о чём-то незначительном, что ему будет несложно сделать, к примеру, подбросить вас до метро, одолжить ручку, порекомендовать косметолога. Так же и по отношению к вам: если вас попросят о небольшой помощи, не отказывайте, а после никогда не говорите: «Та не за что», а предпочтите фразу «Я всегда рада тебе помочь». Ваш собеседник отметит для себя, что вы ему помогли, и это ещё один шаг к доверию и сближению.

Самая грубая ошибка, нарушающая личные границы абсолютно любого человека, – тактильный контакт. Не прикасайтесь к человеку, если вы малознакомы, никаких поддержек под локоток во время рассказа о вашем бизнесе, никаких прикосновений к кистям. Всегда давайте собеседнику возможность выбрать место и не садитесь напротив – позиция конфронтации «глаза в глаза» давит, создаёт впечатление, будто вы на собеседовании. Лучше выберите место в пол-оборота, обратите внимание, правша или левша ваш собеседник, и придерживайтесь стороны активной руки, так общение пойдёт оживлённо и продуктивно. Не забывайте про зрительный контакт – живой взгляд, время от времени отвлечение на внешний мир и никаких пристальных сверлящих взглядов. И если вам важно удержать интерес вашего собеседника до следующей встречи – оставьте на десерт самое интересное и увлекательное, поскольку финал запоминается ярче всего.

Располагать людей к себе – это не магия и не фантастика, этому можно научиться и стать профи, добавив искренности и заинтересованности в любую встречу. Будьте интересны этой весной для всех!

МЕСТО, В КОТОРОЕ ХОЧЕТСЯ ВОЗВРАЩАТЬСЯ



Белек — престижный курорт Турции, расположенный на побережье Средиземного моря, в получасе езды от аэропорта Анталии. Он известен своими широкими многокилометровыми песчаными пляжами, отмеченными «голубым флагом», потрясающими по красоте и масштабам эвкалиптовыми и сосновыми лесами, а также первоклассным комплексом отелей Cornelia Hotels.Golf.Spa, которые выделяются оригинальной архитектурой и утончённым восточным гостеприимством

Cornelia Diamond Golf Resort & Spa 5* – отель-сказка, отель-мечта для всей семьи – пляж отеля длиной 250 метров позволит наслаждаться прозрачной голубизной Средиземного моря, а пирс площадью 1150 кв. м поможет уединиться в морском раю Cornelia Diamond Golf Resort & Spa – истинный рай для влюблённых, семейных пар и деловых людей. Его по праву можно назвать оазисом, где желания гостей исполняются, словно по велению высших сил. Для активного отдыха в нём предусмотрено всё: боулинг (4 дорожки), 10 теннисных кортов (возможно обучение в Академии спорта профессиональными тренерами), фитнес-центр, настольный теннис, водные виды спорта, различные виды аэробики. Мы расширили грани веселья для юных туристов: новый детский комплекс площадью 5 500 кв. м Cornie Kids World; для детей 1-17 лет комфортные зоны; отдельные развлекательные территории для разных возрастов. Игровая площадка на улице, амфитеатры, различные игровые студии, аквапарк. В пешей доступности от отеля в окружении сосновых и эвкалиптовых лесов располагается одно из самых престижных полей для гольфа – Cornelia Golf Club Nick Faldo Championship Golf Course – с 27 лунками трёх различных комбинаций. Поле спроектировано признанным мастером, символом британского гольфа, гольф-дизайнером сэром Ником Фалдо и демонстрирует неповторимое сочетание препятствий в виде бункеров и озёр, которое гарантирует ощущение азарта игрокам любой категории. У новичков есть возможность взять профессиональные уроки в филиале международной гольф-академии Дэвида Лэдбеттера.





Cornelia De Luxe Resort 5* – современный 5-звёздный отель поможет ощутить всю палитру визуальных и эмоциональных красок Средиземноморья. Здесь отдых или рабочая командировка превращаются в настоящий праздник с незабываемыми впечатлениями. Превосходный уровень сервиса, разнообразие видов размещения, обилие развлечений и возможностей для деловых поездок создают ощущение непревзойдённого комфорта. Это место, в которое вам захочется возвращаться, чтобы пополнить баланс живительной энергии.









Azure Villas by Cornelia 5* – комплекс из 33 вилл с видом на гольф-поле и выходом к бассейну с морской водой расположился в окружении сосновых лесов и озёр. Здесь жизнь течёт по особой системе extensive all inclusive, когда стоит только загадать желание, чтобы оно уже через секунду стало более чем ощутимой явью. Планировка каждой виллы разработана эксклюзивно. В интерьере присутствует бело-голубая палитра с использованием природных материалов: камня, мрамора, хлопка, дерева. Такой симбиоз создаёт уютное пространство для расслабления с лёгким дыханием природы и навевает настроение Эгейского моря. Белый и голубой цвет в сочетании с натуральными деревянными поверхностями помогает наполнить помещение теплом, создать достаточно простой и в то же время чистый и естественный интерьер.

Роскошная атмосфера отелей Cornelia Hotels.Golf.Spa, где воздух пропитан свежестью сосновых лесов и морского бриза, позволяет каждому гостю ощутить себя особо избранной персоной. На просторах этих райских уголков замедляется ход времени, а жизнь играет новыми красками, бесконечно отражаясь в бликах ласкового Средиземного моря.

МАЙЖЕ ВІЧНЕ МІСТО КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ

«МАНДРИ КРАЇНОЮ» З ЛІЛІЄЮ РУБАН

Є міста, де тисячолітня історія оточує та ні на хвилину не лишає. Таким є місто Кам'янець-Подільський, де ми отримали надзвичайні враження від поєднання автентичної архітектури та природних ландшафтів. Вперше Кам'янець-Подільський згадується в литовському літописі у 1360 році









Хранителі історії

Кам'янець побував у складі Великого князівства Литовського, Королівства Польського, Османської імперії, Російської імперії. У 1919 році Кам'янець-Подільський став столицею Української Народної Республіки. Все це залишило по собі багато цікавих речей, які можна побачити в місті. Ринок на площі – серце багатьох старих міст. Тому одразу по приїзді ми попрямували на ринок і там запитали у людей, що нам подивитись в Кам'янці-Подільському. Та все ж за традицією «Мандрів країною» звернулись до фахівця. Нашим першим гідом став Вадим Стецюк, кандидат наук, науковий співробітник Кам'янець-Подільського державного історичного музею-заповідника. Він одразу звернув нашу увагу на найстарішу ратушу України, яку навіть не можуть точно датувати. Ми пішли до музею на виставку «Корони світу». Деякі корони тут оригінальні, а деякі є копіями. По них можна вивчати світову історію та культуру. Поруч з коронами Музей грошей, де є два зали та 19 вітрин. Тут не лише гроші, а й елементи побуту. Наталія Варчук, молодший науковий співробітник Кам'янець-Подільського державного історичного музею-заповідника, докладно розповіла нам про експонати. Ми навіть побачили справжні гроші УНР, які ввів в обіг Михайло Грушевський.

Старий центр

Шукати історичні пам'ятки спеціально тут не доводиться, лише озирайся навкруги та обирай напрям.

Польська брама

Вийшовши з музею, ми попрямували до Польської брами. По суті це є фортеця. Звісно, зараз брама вже не виконує своєї функції: колись це був єдиний прохід до Кам'янця-Подільського, з усіх боків оточений рікою. Я звернула увагу на герб на стіні у вигляді сонця. А пан Вадим розповів про його значення і що він здавна символізує Кам'янець-Подільський. У кожній подорожі «Мандри країною» завжди шукають талановитих людей. Тут ми познайомились з пані Яною Мельниковою, майстринею свічного виробництва та різьблення.

Кушнірська вежа

Башта Стефана Баторія, або Кушнірська вежа, славиться потужними протягами. Це в'їзд до центральної частини міста. На жаль, традиційна забудова тут не збереглася, але архітектурно постарались наблизити споруди до історичного вигляду.

Кафедральний костел Петра і Павла

Вхід у костел зроблений у вигляді арки, на стіні якої є хрест. Традиційно тут всі загадують бажання, які, кажуть, обов'язково здійснюються. Я загадала теж. Храму принаймні півтисячі років, найпізніша ймовірна дата, якою датується його поява, – 1505 рік. Але мене понад усе здивувала будівля мусульманського храму на території костелу. Виявляється, це пов'язане з часами правління Османської імперії на цих землях. Ми зайшли до костелу і потрапили на службу. У затишному місці двору стоїть пам'ятник Іоану Павлу ІІ.

Каньйон річки Смотрич

З території костелу видно каньйон, що утворений річкою Смотрич. Він петлею оточує все старе місто. Вся краса каньйону у нашому відеосюжеті – з висоти пташиного польоту. Звідси я побачила Георгіївський храм та фортецю, куди вирішили скоріше завітати. На жаль, храм виявився зачиненим.

Прогулянка на шляху до фортеці

Оксана Заремба, екскурсовод Кам'янець-Подільського державного історичного музею-заповідника, показала нам центральний парк. Містяни шанують білих та чорних лебедів, що живуть тут. Я зголодніла, та пані Оксана одразу запропонувала завітати до «Подільської ресторації «Франт» зі смачною кухнею Поділля.

Кам'янець-Подільська фортеця

Фортеця у Кам'янець-Подільському внесена до переліку пам'ятників світової спадщини ЮНЕСКО, є одним з семи чудес України. Я дивилась на фортецю здалеку, та вона мені здавалась величним кораблем. З самої фортеці відкриваються неймовірні краєвиди. Площа фортеці – 1,5 га. На її території по колу розташовані 13 башт, що пов'язані між собою коридорами всередині фортечних стін. Історія багатьох століть, протягом яких фортеця переходила до різних правителів, відбилась на її стінах. Ми завітали до однієї з найновіших башт замку – Східної, що була збудована у 1544 році. Вона п'ятигранна в основі, висота стін – 15 метрів. Всередині башти є колодязь глибиною 41 метр з великим колесом, в якому потрібно було ходити, щоб піднімалася вода на поверхню. На стіні найвищої, Папської, башти є пам'ятний знак про те, що тут в заточенні знаходився Устим Кармалюк. На першому поверсі башти діє гончарна майстерня, де працює Олег Храпан, майстер народного мистецтва України, член Національної спілки майстрів народного мистецтва України. Тут я майже сама місила глину, а потім з допомогою пана Олега на гончарному крузі формувала чашку. Лянцкоронська вежа особлива своїм кам'яним коридором всередині стіни, по якому ми з пані Оксаною піднялись сходами. Тут жили писарі. Ми вже спустились вниз та хотіли прощатись, коли я побачила пекарню з відкритою піччю на подвір'ї. Тут я купила смачний ароматний хліб. А далі у шинку, де гаряча їжа в казанах на відкритому вогні, шашлик, ми скуштували смачний банош. Тож, якщо будете в Кам'янці-Подільському, знайте, що, коли від вражень та свіжого повітря зголоднієте, у фортеці можна смачно поїсти.

Ми намагались показати все, що побачили, щоб вам було цікаво. Але відчути атмосферу цього майже вічного міста можливо лише в особистому з ним контакті.

Фото: Віктор Ковалевський
Instagram: mandry_krainoy
Facebook: Мандри Країною з Лілією Рубан
YouTube: Мандри Країною з Лілією Рубан











ВАРЕНИКИ З ГРЕЧКОЮ ПІД СПІВИ У СТАРИХ ПЕТРІВЦЯХ

«УКРАЇНСЬКИЙ ГАСТРОТУР» З ЛІЛІЄЮ РУБАН І ТЕТЯНОЮ ІВАНЮК

Що ви очікуєте від звичної української страви? Мабуть, лише гарного приготування та цікавої подачі. Чи можна здивувати вас варениками? Мене нещодавно здивували: я побачила чимало вареників. Тому ділюсь з вами враженнями та навіть рецептом







Які вареники вам до вподоби?

Вареники є візитівкою української кухні, це одна з основних традиційних страв. Та в кожному регіоні є свої тонкощі в їх приготуванні, свої смаки до начинок та тіста. Навіть одні й ті ж самі вареники у різних господинь можуть дуже відрізнятись, бо кожна покладе всередину щось за своїм смаком і приготує так, як полюбляє її родина. Але ви ніколи не сплутаєте український вареник з італійськими равіолі або монгольськими мантами, хоч за принципом приготування ці кулінарні вироби схожі та є дальніми родичами. Зараз вареники з картоплею, сиром, капустою є майже буденною стравою. Їх навіть не потрібно ліпити, можна купити заморожені та просто закинути в окріп. Але раніше це була особлива, іноді святкова страва. Ліпити вареники збирались гуртом, а кожна подія потребувала особливого рецепту їх приготування. Наприклад, на Святвечір є обов'язковими вареники з тушкованою квашеною капустою, а вареники з сиром та картоплею повинні бути на столі у неділю та на свята. Деякі поєднання в традиційних начинках є несподіваними для нас зараз, але тим цікавіше робити кулінарні відкриття. Тож ми з кумою також вирішили навчитись готувати вареники за українською традицією і попрямували задля цього до села Старі Петрівці, що під Києвом.

Співоча кухня

Ми з кумою приїхали не кудись, а прямісінько до творчих людей, що знаються на традиціях української кухні, у село Старі Петрівці. Привітні господині нас зустріли на вході у двір з чарками та хлібом-сіллю. Тетяна Яременко, художній керівник аматорського театру пісні і танцю «Серпанок», одразу познайомила нас з усім колективом. Ми зайшли в хату, і залунала пісня «Зеленеє жито, зелене» в їхньому живому виконанні. Стіл було заставлено стравами. Але ж ми ніби збирались вареники готувати? Та все ж вирішили спочатку краще познайомитись за таким гарним столом, добре закусити, а потім вже братись до справ. Застольні пісні ллються рікою. Едуард Капура, музичний керівник аматорського театру пісні і танцю «Серпанок», співає та грає на акордеоні. Коли ж ми пішли готувати, то пісні не стихали. Сьогодні в нас, на мій смак, незвичайна страва: вареники з гречкою і маком за старим українським рецептом. Як же я люблю гречку! Тому вареники з гречкою мені дуже цікаво було спробувати. Обов'язки розподілили так: кумася моя готує тісто, а я начинку, а потім всі разом ліпимо вареники.

Начинка

Як розповіла мені пані Тетяна, головне під час варіння – не зробити з гречки кашу, вона повинна залишитись розсипчастою.



Одночасно з гречкою готуємо мак. Його потрібно залити окропом та варити 20 хвилин, для того, щоб відійшла гіркота та мак став м'яким. Коли обидві складові готові, ретельно змішуємо їх в пропорції 1:1 та додаємо за смаком цукор.

Тісто

Тісто на ці вареники особливе. Мене здивувало, що до нього додають дріжджі. Але для куми, виявилось, це не диковинка, вона таке навіть їла. Цікаво, хто з вас готує вареники з дріжджового тіста? Отже, як готували тісто. До борошна додали поволі тепле молоко та добре вмісили до консистенції густої сметани, потім дріжджі, цукор. Наступними додали туди 3 яйця, олію, муку до потрібної консистенції, щоб утворилося еластичне тісто. Кума вимісила тісто та поклала його трішки полежати.



Ліпимо вареники

Будьте уважні, начинку потрібно остудити заздалегідь, а потім вже класти до вареника. Гарні вийшли вареники в нас під пісні та теплі розмови. І звісно, куди без пісні про варенички та милого? Але були й сумні пісні. Вареники з гречкою та маком є стравою на поминальні дні. Так сталось, що ми приїхали на зйомки на другий день після батьківської суботи, тому і вибір страви до приготування такий.



Готуємо вареники на парі та подаємо до столу

Наша парова банька зробила варенички такими пухкими та апетитними! Але таких красенів треба вміти подати. Гречані вареники в нас були з гречаним медом та вершковим маслом. Одразу з парової бані вареники виклали у жбан з маслом. Ми додали масла за смаком, але не потрібно його шкодувати. Мед загустів, тому додали до нього трошки теплої води, ретельно змішали і цією поливкою змастили всі вареники, коли вони вже належалися в маслі та трішки охололи. Настав час нести вареники до столу. Там вже всі зачекались, тому дуже оживились, як тільки побачили нас із варениками. Знов залунала пісня.



Застілля та знов пісні

Вареники виявились дуже смачними, такі ніжні та незвичайні на смак. Я справді таких ще не їла. А пісенний супровід додавав гарного настрою. Ох, люблю я гуляти з добрими людьми!

Тож, чому колектив називається «Серпанок»?

Назва пішла від жіночого головного убору, серпанка, який є символом колективу та основою їх сценічного образу. Для учасниць колективу серпанки виготовляє одна з них, Віра. Вона ж робить традиційні прикраси для жінок. Творчі люди всюди творчі. І знаходять одне одного за покликанням душі. Так і цей чудовий колектив утворився на основі любові до української культури. Спілкування з цими дивовижними людьми зарядило мене енергією. Ми з кумою також співали разом із ними. А коли прийшов час вже прощатись, то обмінялись подарунками. Відтепер в мене є авторське намисто від народної майстрині та чудові творчі друзі.

Фото: Віктор Ковалевський



Instagram: mandry_krainoy
Facebook: Мандри Країною з Лілією Рубан
YouTube: Мандри Країною з Лілією Рубан



Сурен Джулакян

СЕКРЕТЫ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Весна грядёт, и каждой женщине хочется стряхнуть с себя зимнюю хандру и засиять с ещё большим великолепием, чем ранее! Но с каждым годом отпечаток времени на наших лицах всё заметнее, а маскировать и прятать его всё сложнее!

Между тем всем нам известны женщины, которые, кажется, неподвластны времени. И это не только звёзды уровня Мерил Стрип и Моники Беллуччи, но и вполне мирские женщины. Обычные учительницы, врачи, домохозяйки, которые не делают пластических операций и не покупают косметику элитного уровня! В чём же их секрет? В энергии! В эмоциях с высокими вибрациями! Как они могут нас омолодить и сохранить нашу красоту? Об этом я расскажу в этой статье.

Вибрируй и молодей!

Вибрация по своей сути – закодированная информация. Вспомните азбуку Морзе, принцип тот же. Урчание кошки – сигнал от животного о том, что ему хорошо. Жужжание пчелы – информация-предупреждение: «У меня есть жало, и я приближаюсь». Любая вибрация – это некое послание миру. Но стоит сказать, что есть вибрация, которую воспринимают наши органы чувств, а есть вибрация, которая им недоступна. Большинству не дано ощущать вибрацию клеток своего, а тем более чужого организма. Но именно она определяет качество жизни человека. Высокая вибрация клеток – здоровье и молодость! Низкая вибрация – болезнь и увядание. Почему же наш уровень вибраций падает?

Эмоции и чувства

Главная причина падения вибраций – наши эмоции! Горе, страх, обида, гнев, вспышки ярости, чувство пренебрежения и превосходства над другими опускают нас на критически низкие вибрации, практически до нуля! Если такие состояния для вас, образно говоря, хронические, то вы очень быстро потеряете здоровье, красоту и молодость. Эмоции низких вибраций убивают иммунитет в буквальном смысле! Те учёные, которые безуспешно ищут лекарства от СПИДа, рака и прочих малоизученных смертельных болезней, по моему мнению, должны обратить своё внимание именно на фактор эмоций больных людей! К тому же учтите, что в последние десятилетия вибрации самой планеты Земля постоянно растут! Ещё 5 лет назад Земля вибрировала на уровне 7 герц, а сегодня уже на уровне 15 герц! И если человек не повышает свои вибрации синхронно с планетой, то и жизнь его на этой планете будет не слишком-то счастливой и долгой.

Как повысить вибрации?

В этом вопросе нам поможет уже знакомый всем спектральный гороскоп, согласно которому всё человечество состоит из 12 типов личности. Для каждого типа – свой рецепт повышения вибраций, а значит, и свой рецепт красоты и молодости. Определить тип поможет год рождения человека...

Люди Полнолуния
(годы рождения: 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008)

Эти люди могут долго не стареть, а затем, что называется, сдать позиции за два-три месяца. Виной всему – накопленная усталость, так как этот тип людей склонен все переживания прятать в душе и до критического момента играть роль «железного человека». Напряжение растёт – вибрации снижаются. А, как известно, где тонко, там и рвётся. Чтобы сохранить молодость и красоту, прежде всего нужно научиться выпускать пар регулярно и не бояться, что это кого-то обидит. Повысить вибрации людям Полнолуния помогут такие эмоции: чувство гордости собой, ощущение своего достоинства, удовлетворённость от выполненной работы. Везде и всегда вам следует искать, за что себя похвалить, а уж потом делать работу над ошибками. Ключ к омоложению для вас – ваша позитивная оценка себя!

Люди Луны
(годы рождения: 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009)

Вибрация этого типа людей начинает падать после 35-40 лет, когда человек Луны приходит к пониманию, что построенные на жизнь планы воплотить и реализовать он не успеет. У него просто не хватит на это времени! Чтобы остановить процесс увядания, людям Луны нужно сделать привал и определить приоритеты в жизни. Иначе его существование превратиться в хаотическое метание от одной цели к другой. Повысить вибрации людям Луны поможет чтение сакральных текстов, прослушивание классической музыки, разговоры с высокодуховными людьми. Во-первых, люди Луны обычно обладают аудиальным восприятием мира. Во-вторых, их жизненная миссия – нести в мир духовные учения, а значит, и самим подпитываться от них. Но главное – не ощущать сразу несколько эмоций, так как такие состояния разрывают энергетику Луны в клочья. Если рады – радуйтесь! Если печально – плачьте! И не нужно анализировать, как воспримут ваши эмоции окружающие.

Люди Сумерек
(годы рождения: 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010)

Сами по себе люди этого типа имеют несколько заниженный уровень вибраций, и для них это нормально. В обществе они играют роль раздражителя и воспринимаются окружающими скорее негативно, чем дружелюбно. Наедине с собой они задумчивы, меланхоличны и грустны, но в их случае это можно назвать умиротворением. Чтобы не болеть и сохранять молодость, людям Сумерек нужно регулярно оставаться в одиночестве. Постоянная канитель вокруг – это их главный фактор понижения вибраций. Такие люди должны иметь своё пространство и возможность в любое время отстраниться от мира хотя бы на 20-30 минут. Помогут повысить вибрации эмоции сопереживания, поэтому они должны заниматься посильной благотворительностью, но не для галочки, а полностью погружаясь в процесс.


Сурен Джулакян, победитель «Битвы экстрасенсов», властелин времени, энергет

Люди Заката
(годы рождения: 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011)

Людям Заката сложно жить в современном мире, когда под откос летят все устои и традиции. Стареть и болеть этот тип людей начинает с момента осознания тщетности усилий что-либо сохранить и передать наследникам в аутентичном виде. Их глубоко ранят новости о принятии законов легализации однополых браков и курения травки, разрешение на вырубку лесов для строительства развлекательных комплексов. Живя в потоке такой информации, люди Заката подвергаются влиянию низких вибраций. Для их повышения им необходим контакт с традициями, природой, а также понимание того, что и в этом мире остались островки былого порядка. Для них – этнические фестивали, турпоходы, пикники на природе и путешествия в нетронутые цивилизацией уголки. Хороший омолаживающий эффект окажет чтение литературы и просмотр фильмов о «красивых» эпохах прошлого. Их омолаживает вибрация чувства ностальгии, поэтому нужно чаще смотреть семейные альбомы.

Люди Соляриса
(годы рождения: 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012)

Убить здоровье, красоту и молодость человека Соляриса может лишь рутина, в которой не стало места ▶



ярким и новым впечатлениям! Чтобы повернуть время вспять, людям Соляриса нужно срочно начать обучаться чему-то новому, загореться некой идеей, страстно чего-то захотеть. В их организме запускаются процессы оздоровления и омоложения, когда в голове вспыхивает лампочка новой идеи и они в восторге восклицают: «Интересно!», «Гениально!», «Эврика!». Также люди этого типа питают страсть к экспериментам. Эту тягу можно применить и в отношении своего омоложения. Пусть более консервативным и взвешенным типам ваши методы покажутся уж слишком радикальными, главное — чтобы вас это увлекало! Хотите — начните ходить по тлеющим углям или висеть вниз головой, согласно концепции флай-йоги. А хотите — сделайте пластическую операцию! Главное — не соглашайтесь тянуть лямку «как все»! Вы не все, и в этом суть вашей миссии.

Люди Солнцестояния
(годы рождения: 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013)

Это прирождённые учителя и наставники, поэтому их старит и вгоняет в хандру отсутствие возможности кого-либо поучать! Ничто так не повышает вибрации людей этого типа, как наличие адептов и последователей. Если так сложилось, что их у вас нет, сделайте всё, чтобы появились: начните вести блог или колонку в газете, станьте волонтёром или заведите соответствующее хобби. В крайнем случае купите попугая и учите его говорить: «Попка — дурак!» Повысить ваши вибрации поможет чувство гордости за любого своего ученика. Также вам стоит учиться ощущать величие шедевров других мастеров, восторгаться и любоваться архитектурой, полотнами художников. Созерцание красоты и мастерства в масштабе очень хорошо повышает вибрации людей Солнцестояния.

Люди Света
(годы рождения: 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014)

Миссия этого типа — провокация в любом её виде. А это дело изматывающее и энергозатратное. Также люди Света имеют от природы слегка заниженный уровень вибрации, и восполнять ресурс им необходимо из соответствующих источников. Всё, где есть динамика, адреналин и даже некая агрессия, подойдёт. Уроки экстремального вождения, сплав по горной реке, прыжок с парашютом... Хоть раз в год делайте что-то условно опасное и рисковое, но не позволяйте себе войти в зависимость от адреналина. Вам нужна вспышка, короткий всплеск, и только! Хорошо повышает вибрации такого типа людей активный спорт или увлекательный квест. Ваш рецепт молодости — движение тела и живость ума. Ничто так не повысит ваши вибрации, как состояние всплеска любой эмоции. Вам нужна шоковая терапия, и с этим ничего не поделаешь. Но сразу поставьте себе табу на адреналин вне закона. Украсть миллион в банке — это тоже экстрим, но ничем хорошим он не закончится.

Люди Рассвета
(годы рождения: 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015)

Этот тип людей может начать стареть в 20 лет, а может сохранять молодую форму до 100. Всё зависит от того, насколько грамотно распределён жизненный ресурс. Люди Рассвета, как никто другой, должны следовать чёткому графику сна, еды, работы и безделья. Да, именно чувство сытого безделья повышает ваши вибрации. А ещё ощущение, что вы живёте по правильному графику, где всё расписано и разложено по полочкам на год вперёд! Друзья вашей молодости и красоты — чувство спокойствия, безопасности и порядка. Забота о себе ввергнет вас в вибрации тотального счастья! Этим людям повышают вибрации не плановые медицинские обследования и приём витаминов, а само осознание того, как они о себе беспокоятся. Если у вас этого до сих пор нет — пора действовать! Результат мгновенного, но непродолжительного омоложения принесёт общение с животными и природой. Людям Рассвета рекомендовано иметь домашних любимцев, но при условии, что забота о них войдёт отдельной статьёй в их распорядок.

Люди Зари
(годы рождения: 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016)

Ничто так не старит людей этого типа, как злоупотребления любого плана. Курение, алкоголь, азартные игры – одна сторона медали. Веселье, расточительность, бесконечная клоунада – обратная её сторона. Люди Зари несут праздник другим – это их миссия, но сами они должны сбалансировать свою личность и найти место для тихих и монотонных занятий. Иначе люди этого типа рискуют быстро перегореть и больше не найти в себе ресурса для возрождения. Медитация и духовное развитие, учёба и познание мира – это то, что повысит ваши вибрации и не даст в 40 лет превратиться в ленивое тело с душой 100-летнего старца. Веселье и праздник должны нести счастье и радость, а уж никак не превращаться в угар с утренним похмельем.

Люди Отражённого света
(годы рождения: 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017)

Всё, что нужно этому типу людей для сохранения высоких вибраций, – это следовать своим принципам и поступать по совести. Когда вы чувствуете, что правы и справедливы, вы горды собой, и ваши вибрации подскакивают до небес! Когда вы идёте на компромисс с честью, чувствуете вину и стыд за свои поступки, вы начинаете вибрировать низко, а значит, стареть и дурнеть! Отлично повысят вибрации людей Отражённого света любые контакты с водой и общение с маленькими детьми. Поэтому, если чувствуете, что стали сдавать, берите на себя организацию поездки на озеро всего класса своего племянника, например. Ваши вибрации также повышает смех! Шутите как можно больше и смейтесь над чужими шутками. Где будет ваш смех и улыбка, там не найдётся места болезням и седым волосам.

Люди Затмения
(годы рождения: 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018)

Больше всего понижает уровень вибраций людей этого типа чувство разочарования! Что можно посоветовать? Не нужно очаровываться, чтобы потом не тратить нервы и энергетический ресурс на переживания и «томление в собственном соку», ведь тот, в ком вы разочаровались, скорее всего, не будет долго переживать из-за вас. Вам нужно учиться забывать людей, вычёркивать их из своей жизни. А худшее, что вы можете сделать, – это начать жить мечтами о мести обидчику. Вот тут-то ваши вибрации упадут до уровня болезни! Чтобы повысить вибрации, вам нужно научиться переживать чувство прощения! Искренне и честно, без уловок! Простите весь мир – и уже через день увидите, как ваши морщины разгладились, а с плеч будто пудовый камень упал! А ещё лучше переживите эмоцию понимания своего обидчика! Почему он так поступил? Зачем это было нужно ему? Чувство понимания – ещё один рецепт вашей молодости и красоты.



Люди Полумесяца
(годы рождения: 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019)

Это прирождённые судьи. Люди, которые могут разделить: «Это твоё, а это – моё». Это третий тип с врождённым низким уровнем вибраций. Но в вашем случае повышать вибрации следует не через адреналин, а через умиротворение. Крайне важно для сохранения молодости и здоровья переживать эмоции понимания устройства мира, а для этого вам нужно много читать, философствовать и разговаривать с людьми. Не спорить, не ставить диагнозы и не выносить вердикты! А просто беседовать. Когда вы начнёте чувствовать, что понимаете мир и людей и они не вызывают у вас раздражения, тогда ваши вибрации начнут расти. Помогут в этом процессе и вечера в кругу семьи. Ваши родные должны вас умилять и забавлять даже своими недостатками. Кстати, уже сам процесс обучения такому экологичному общению вас значительно омолодит и украсит.

Надеюсь, что мои советы пригодятся вам и принесут пользу. Желаю вам здоровья, молодости и красоты до ста лет!



Уявіть собі навчання нашої мрії, зорієнтоване на мови, математику, інженерію, комп'ютерну графіку, мистецтво! Альтернативний освітній простір для реалізації усіх творчих задумів та проєктів. Місце, де розвиток та навчання не обмежуються лише сухими шкільними предметами, після відвідування яких вже не залишається сил та часу на творчі пошуки. Ми знайшли такий заклад і маємо щастя поділитися досвідом

Міжнародний ліцей ім. Сальвадора Далі
САДОЧОК • ШКОЛА • ЛІЦЕЙ

Викладачі Міжнародного ліцею ім. Сальвадора Далі знають, як розкрити творчий потенціал вашої дитини через комплексний та сучасний підхід до освіти, де діти опановують знання та практичні навички у комфортному для себе темпі. Школі передує садочок — підготовчий рівень. Діти 5-7 років заглиблюються у навчання легко, через творчість та прикладну діяльність вони опановують математику та мови, комп'ютерну грамотність та технології. Поряд з важливими для подальшого розвитку навичками в дитини формується впевненість у власних силах, переконання, що її ідеї важливі та цінні для оточуючих. Поєднання потужної навчальної структури з чутливим ставленням до дітей, до їх креативу та бажань готує малюків до школи без зайвого стресу та перенавантаження.

Тактильні та просторові знання діти отримують через екологічну програму, що пройшла сертифікацію ЮНЕСКО. Екологічна програма ЮНЕСКО по збереженню довкілля, спостереження за розвитком навколишнього світу відбувається в еколабораторіях:

• еколабораторія вирощування та спостереження за рослинами «Виростайка»;

• лабораторія-екокухня «Смачняшка» (гігієна споживання та приготування корисної їжі). Наше ноу-хау: дітки навчають батьків готувати та вживати корисну їжу у формі командної гри;

• еколабораторія «Компостик» (програма навчить малюків розуміти маркування на пакуванні, сортувати та утилізувати відходи споживання людини).

Мистецтво для малечі — найперший шлях до пізнання свого внутрішнього світу. Фантазувати значно цікавіше, відчуваючи, як у руках оживає глина, перетворюючись на казкових створінь, а казкарство розкриває безмежний простір для уяви та розповідей. Навчальні програми не відірвані одна від одної та з легкістю інтегруються між собою. Тому в дітей виникають асоціації та розуміння, як тісно творчість переплітається з життям. Далі — це заклад, де діти дійсно отримують задоволення від навчання та з нетерпінням чекають понеділка, щоб знову піти до ліцею.

Пріоритетним напрямком поряд з навчанням та розвитком є оздоровча програма для учнів. Особливої уваги заслуговують: сенсорно-сольова кімната з піщано-гальковою підлогою, що вирішує проблеми профілактики плоскостопу, та релаксотерапія. Кисневі пінки в поєднанні з сенсорно-сольовою кімнатою виконують профілактику хвороб дихальних шляхів. А для правильного розвитку рухового апарату та гнучкості Далі проводить бейбі-йогу та пілатес двічі на тиждень.

Початкова шкільна підготовка для 1-4-х класів здійснюється за програмами НУШ (Нової Української Школи), але не обмежується цим. Розширене комплексне навчання відбувається за кількома спрямуваннями, а саме:

• мовним (англійська, французька, китайська), а викладачі — запрошені Native Speaker (носії мови);

• математично-інженерним (робототехніка, лего-конструювання, шахи, механіка, кодінг);

• комп'ютерно-анімаційним;

• мистецьким (образотворче, музичне, театральне, прикладне).


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ
ДАЛИ


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ


САДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ ім. Сальвадора Далі
Дали


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ ім. Сальвадора Далі


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ
ДАЛИ


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ


АДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ

Bienvenido, імені Сальвадора Далі

MY ART ЖИТТЯ ЩОДНЯ

ПОЧИНАЮ З DESIGN Я!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

WELCOME

ЛАСКАВО ПРОСИМО

BIENVENUE

Середня школа дозволяє спробувати ліцеїстам різні професії, відчути себе в ролі розробника комп'ютерних ігор, дизайнера, кодера, мультиплікатора, інженера, архітектора, конструктора, стиліста-модельєра та зрозуміти, до чого більше лежить душа. Для ліцеїстів 5-9-х класів, окрім ґрунтовної шкільної програми, відкривається великий вибір майстерень та наукових лабораторій за їх смаком:

- лабораторія інноваційних комп'ютерних технологій (3D, VR, кодінг);
- лабораторія дизайну (2D- та 3D-графіка, анімація, дизайн середовища, промисловий дизайн, дизайн одягу);
- діджитал-живопис та малюнок (розробка кейсів, імітаційна професійна діяльність);
- образотворча майстерня (пленери, академічний малюнок, живопис, композиція, декоративно-прикладне мистецтво);
- естампна майстерня (лінографюра, офорт, художня графіка);
- майстерня з різьблення (карвінг, різьблення по дереву);
- майстерня креативу (міксед-медіа, стріт-арт, інсталяції);
- вітражна майстерня (лемповорк, вітраж, мозаїка);
- скульптурна майстерня (гончарство, скульптура, барельєф);
- театральна майстерня (режисура, сценічне мовлення, театральна постановка, стендап);
- власна відеостудія (відеоблогінг, репортажі, інтерв'ю);
- музична студія (співи, вокал, гра на музичних інструментах);
- танцювальна студія (хореографія, танці);
- клуб фізичного розвитку (йога, пілатес, аеробіка, гімнастика).

У Далі надають перевагу інноваціям в освіті та технологічній сфері. Тому залучають ліцеїстів до освоєння знань про краудфандингові платформи, розробки власного криптоарту, створення застосунків, комп'ютерних та мобільних ігор. Концепції втілюються у життя через співпрацю ліцею із роботодавцями, видавництвами, блокчейн-платформами, дизайн-бюро та виробництвами. Ще навчаючись, ліцеїсти мають змогу реалізовувати і продавати свої роботи або ідеї (концепти) і разом з оцінками отримувати матеріальний стимул за курсові та самостійні роботи.

Шкільне життя не обмежується стінами закладу – учні та ліцеїсти, об'єднані в студентську лігу Далі, організовують та проводять фестивалі, покази, виставки та екскурсії, багато подорожують, і не тільки Україною. Приймають участь у міжнародних програмах, конкурсах та грантах, виборюють переможні місця.

Ліцей Далі є членом МАН України та експериментальним майданчиком Академії педагогічних наук України з 1998 року. Діти активно беруть участь в усіх наукових розробках та платформах, випускають власний науковий журнал (акредитований МОН) та носять гордий статус юних науковців-розробників.

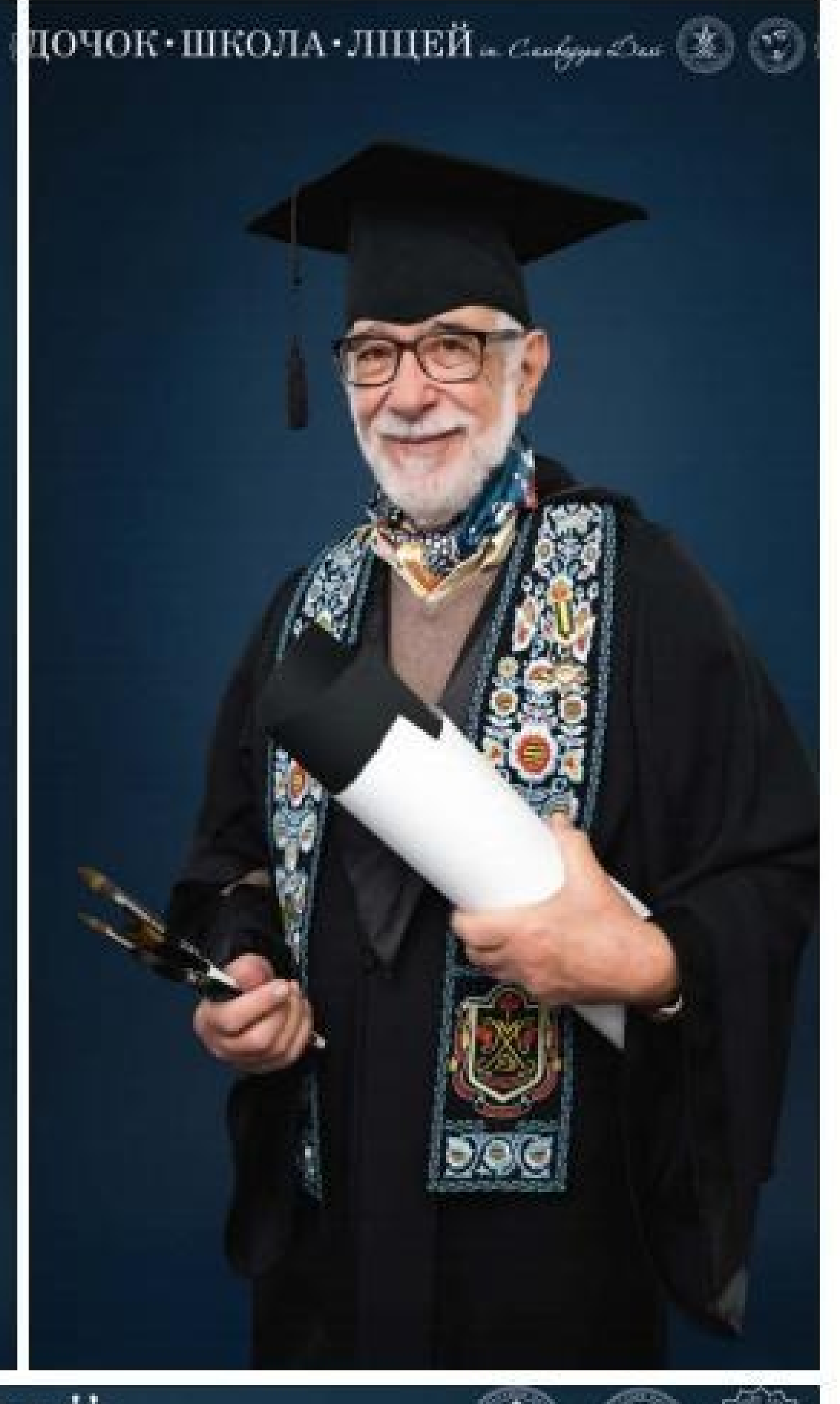
Далі – це заклад вибухового поєднання інновацій та мистецтва у всіх його проявах, математики та винаходів, комп'ютерних технологій та інженерії, іноземних мов та гри, театру та телебачення!

Підготувала Лора Чабак


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ ім. Сальвадора Далі
Дали


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ ім. Сальвадора Далі
ДАЛИ


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ ім. Сальвадора Далі
Дали


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ ім. Сальвадора Далі


САДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ ім. Сальвадора Далі


САДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ ім. Сальвадора Далі


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ ім. Сальвадора Далі


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ ім. Сальвадора Далі


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ ім. Сальвадора Далі


ДОЧОК · ШКОЛА · ЛІЦЕЙ ім. Сальвадора Далі



EVENT FOR WOMEN 8 — ВСТРЕЧА ПРЕСТИЖНОГО ЗАКРЫТОГО КЛУБА ДЛЯ УСПЕШНЫХ ЖЕНЩИН УКРАИНЫ

На территории отеля Fairmont Grand Hotel Kyiv 18 марта состоялась встреча клуба Event for Women 8. Уникальное событие собрало в своём кругу самых красивых и успешных бизнес-леди, интересных спикеров и самых лучших партнёров.

Спикерами Event for Women 8 стали: Карина Дубинина, владелица сети салонов Backstage, и Андрей Шатырко, основатель агентства SHATYRKO AGENCY. На мероприятии гости присоединились к благотворительной акции, которую организовала дизайнер бренда Sanna One Оксана Островская совместно с основательницей фонда «Дети Детям» Еленой Момот. Каждый гость имел возможность приобрести изделия из коллекций бренда со скидкой 70 %, и все средства от приобретённых единиц были переданы в благотворительный фонд «Дети Детям». Президент клуба Валентина Григорьева и дизайнер Оксана Островская создали эксклюзивные награды в знак благодарности за добрые дела для развития Украины. Первая награда — авторская брошь — была вручена потрясающей Ирине Богдан, которая внесла особый вклад в благотворительность.

Мероприятие состоялось при поддержке: «Ауді Центр Віпос»; доктор Евгений Донец; Exotic Flower; Backstage; BROCARD Niche Bar; Crystal Group; Nescens; MG group; Sugary Lab; Fashion TV; «Вина Світу»; RINNOVO; «5 ЭЛЕМЕНТ»; «Центр здорової естетології»; Sanna One; Platinum; Perrier; Luxury Travel Ukraine; Luxury Concept.
















EVENT FOR WOMEN 8
EVENT FOR WOMEN
MG group
центр здорової естетології


OMEGA
HUBLOT
EVENT FOR WOMEN 8
EVENT FOR WOMEN


LUXURY TRAVEL UKRAINE


T FOR WOMEN 8






EVENT FOR WOM


R WOMEN 8


EVENT FOR WOMEN 8
EVENT FOR WOMEN
fashiontv
EXOTIC


EVENT FOR WOMEN
EVENT FOR WOMEN 8

адресная книга

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

Дизайнерские вышиванки VALA
Киев, ул. Антоновича, 72, тел. (097) 871-88-88
VALA-FASHION.COM
Fashion & Beauty Space
Киев, ул. Большая Васильковская, 30, тел. (067) 407-04-04
www.my-best-space.com
Jannet von Klingen Fashion House
Киев, ул. Зодчих, 52, тел. (067) 467-04-00
Facebook.com/JVKfashion
Бутик одежды и аксессуаров Fabulous
Киев, бул. Тараса Шевченко, 5/7, тел. (044) 537-45-88
Ателье, шоу-рум MONROVA.design
Киев, ул. Дмитриевская, 66, тел. (050) 351-61-93
Facebook.com/monrova.design
Instagram.com/monrova.design
Бутик детской одежды Original Marines
Киев, Спортивная площадь, 1а
ТРЦ «Гулливер», 4-й этаж, тел. (044) 393-97-87
Бутик детской одежды Gloria Jeans
www.gloria-jeans.ru
Бутик детской одежды Mini Boss
Киев, ТРЦ Dream Town, ТРЦ «Детский мир»
www.miniboss.kiev.ua
Детский бутик Benetton
Киев, ТЦ Dream Town, ТЦ Sky Mall, ТЦ Ocean Plaza
www.ikiev.ua/benetton

УКРАШЕНИЯ

Галерея жемчуга YAMAGIWA
Киев, ул. Красноармейская, 132, тел. (044) 522-86-02
Principessa
Киев, ул. Прорезная, 4, тел. (044) 278-42-73
Бутик TIORO
Киев, ул. Институтская, 2
ТРЦ «Глобус», 3-я линия, тел. (050) 152-01-08
Киев, Оболонский проспект, 1б
ТРЦ Dream Town, 1-й этаж, тел. (050) 314-45-96
Бутик Karpov & Karpova Jewellery
тел. (099) 559-22-28
www.karpov-karpova.com
Ювелирный бутик Diamond of Love
Киев, ул. Воздвиженская, 31а, тел. (068) 135-25-25
info@diamondoflove.com.ua

РАЗНОЕ

Фотостудия Finegold Photo Production
www.finegold.com.ua
**Фотограф новорождённых
и семейных портретов**
тел. (050) 713-44-17, Elenponomaryova.com
Ивент-агентство Festival
тел. (050) 938-69-15, make.myfestival@gmail.com
Агенція Здорового Відпочинку
www.zdrav-tour.com.ua
Facebook: @zdravtourua, Instagram: zdravtourua
тел.: (050) 213-21-49, (096) 305-53-14
**Холдинг НАС
(организация мероприятий любой сложности)**
тел. (067) 675-69-69, nas-ua.com

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Parfum büro gallery
Киев, ул. Кожемяцкая, 18
арт-квартал Воздвиженка
www.parfumburo.ua
**Профессиональная французская косметика
SOTHYS**
Киев, ул. Тополевая, 3
тел.: (044) 248-21-02, (067) 409-20-36
www.sothys.com.ua
Свежая косметика ручной работы LUSH
www.lush.com.ua
Ароматы ручной работы VICTORIA BREDIKHINA
Facebook: https://www.facebook.com/VictoriaBredikhina
**Davines — профессиональные итальянские
средства по уходу за волосами и телом
премиум-класса**
www.davines.org.ua
**Rosaline — интернет-магазин натуральной
косметики и парфюмерии из Болгарии**
www.cosmetics-bulgaria.com.ua
**Benton — натуральная корейская
лечебная косметика**
www.bentoncosmetics.com.ua
**Beyond — натуральная косметика
из Южной Кореи**
www.beyond.com.ua
**Инновационная линия средств Cherish Line —
уход за бровями и ресницами**
www.cherisher.com.ua
BOYKO Beauty Salon & School
Киев, ТЦ «Глобус», 3-я линия, 3-й этаж
тел.: (096) 497-21-99, (067) 195-89-89
Сеть салонов «ЛОНДА»
www.salonda.com.ua
ст. м. «Печерская», бул. Леси Украинки, 21б
тел.: (044) 285-05-15, (093) 474-54-04
ст. м. «Минская», ул. Тимошенко, 19
тел.: (044) 502-36-33, (063) 445-61-11
ст. м. «Политехнический институт», просп. Победы, 33
тел.: (044) 489-16-03, (063) 619-18-06
ст. м. «Вокзальная», ул. Пестеля, 11
тел.: (044) 500-93-45, (063) 619-18-07
ст. м. «Дарница», ул. Попудренко, 7ж
тел.: (044) 296-82-94, (063) 619-18-10
массив Радужный, ул. Радужная, 15
тел.: (044) 542-24-37, (063) 619-18-09
www.salonda.com.ua

ФИТНЕС И СПОРТ

Клуб здоровых удовольствий «5 ЭЛЕМЕНТ»
Киев, ул. Электриков, 29а, тел. (044) 351-77-33



UKRAINIAN FASHION KIDS

SPORT COUTURE

TOP-MODEL
DESIGNER
FASHION
VOGUE

FOLLOW ME

GET ME HIGHT

JUNE 13, 2021, KYIV

REGISTRATION IS OPEN

FOR MORE INFORMATION:
FASHIONKIDSFESTIVAL@GMAIL.COM
+38 099 155 9991

WORLD_FASHION_KIDS_FESTIVAL
MINIMISS_UKRAINE




CosmoLady
Awards
COSMO LADY AWARDS —
ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРЕМІЯ,
ЗАСНОВАНА
НАЦІОНАЛЬНОЮ
ТОРГОВОЮ МАРКОЮ
COSMO LADY
XII
ЦЕРЕМОНІЯ НАГОРОДЖЕННЯ ЛАУРЕАТІВ
COSMO LADY AWARDS
осінь 2021

МЕЦЕНАТ

Міжнародний благодійний фонд Олександра Петровського «Солідарність»
INTERNATIONAL CHARITABLE FUND

27 ТРАВНЯ 2021
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
АКАДЕМІЧНИЙ ТЕАТР ОПЕРЕТИ

Всеукраїнська Премія Жінка III Тисячоліття

XIV

ЦЕРЕМОНІЯ
НАГОРОДЖЕННЯ

www.zhinka.org.ua

Офіційний медіа-партнер

НАШ ТЕЛЕКАНАЛ

Офіційний партнер призового фонду

YAMAGIWA JAPAN ЕЛІТНІ ЯПОНСЬКІ ПЕРЛИ

Пригощає

VERANDA ON THE RIVER

Партнери церемонії

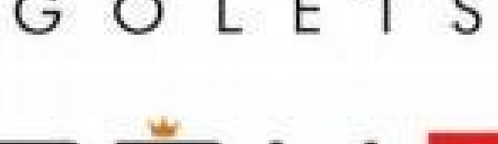
KOKTEBEL Vittel ЕКОНІЯ

Партнери

СВЯТИЙ ШАРБЕЛЬ LITAPLUS ШАЛЕ ГРААЛЬ АВТО-АКТИВ

Styleavenue TIORO LE FLACON MANDARIN MAISON









BBH Boiko Beauty Home





АЛЕФ-УКРАЇНА ФАРМАСКО САПФІР

Інформаційні партнери

COSMOLADY OBOZREVATEL

MGROUP ТАЙНЫ ЗВЕЗД people

Makaya busy Mama PEOPLE IN











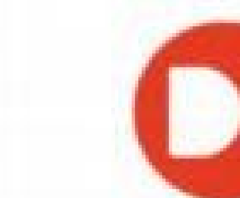


Приймає










CosmoLady
Awards
Лилия Олейник
Лауреат Cosmo Lady Awards 2017, Ambassador Cosmo Lady Awards 2020
Собственник лаунж-кафе ILive, Центра развития и досуга ILive Centre, мама трёх сыновей и одной дочери